**献立例**

**ライフライン（電気・ガス・水道）が使用できない場合**

　　　　　　　**備蓄食品の組み合わせ例　　　　　（１日　１８００ｋｃaｌ）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **献立名** | **数量** |
| **１食目** | 主食 | パン缶（チョコクリーム） | １缶（２個入り１００ｇ） |
| 主菜 | 牛肉の大和煮 | １／２缶（８０ｇ） |
| 副菜 | ミカン缶 | 小１缶（２５５ｇ） |
| **２食目** | 主食 | クラッカー（保存用） | １３枚（４４ｇ） |
| 主菜 | 焼き鳥（缶） | １缶（８０ｇ） |
| 副菜 | 野菜ジュース | １P（２００ｍｌ） |
| **３食目** | 主食 | 白かゆ（レトルト） | １袋（２７０ｇ） |
| 主菜 | さんま味付け（缶） | １缶（１００ｇ） |
| 副菜 | みそ汁缶 | １缶（１９０ｇ） |
| **間食** |  | 栄養補助食品（ゼリータイプ） | １袋（２００ｇ） |
| チョコレート | ４かけ（２０ｇ） |
| お茶、水 |  |
| 栄養成分 |  | エネルギー　1749kcal　たんぱく質　78.6g　ビタミンB1　0.64mgビタミンB2　1.11mg　ビタミンC　221mg　塩分　7.1g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **献立名** | **数量** |
| **４食目** | 主食 | パン缶（ミルククリーム） | １缶（２個入り１００ｇ） |
| 主菜 | ツナとコーンのサラダ | ツナ缶（７０ｇ） |
| コーン１／３缶（３０ｇ） |
| 副菜 | オレンジジュース | １P（２００ｇ） |
| **５食目** | 主食 | 白かゆ（レトルト） | １袋（２７０ｇ） |
| 主菜 | 鯖の味噌煮（缶） | １缶（２００ｇ） |
| 副菜 | フルーツミックス缶 | １缶（１３０ｇ） |
| **６食目** | 主食 | おにぎり（梅干し） | １個（１１０ｇ） |
| 主菜 | 赤貝味付け（缶） | １００ｇ |
| 副菜 | カボチャいとこ煮 | １缶（６０ｇ） |
| **間食** |  | 栄養補助食品（バータイプ） | １袋２本入り（４０ｇ） |
| お茶　水 |  |
| 栄養成分 |  | エネルギー　1830kcal　たんぱく質　80.0g　ビタミンB1　0.5mgビタミンB2　1.16mg　ビタミンC　103mg　塩分　7.4g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **献立名** | **数量** |
| **7食目** | 主食 | 白かゆ（レトルト） | １袋（２７０ｇ） |
| 主菜 | いわし味付け（缶） | １缶（７０ｇ） |
| 副菜 | フルーツミックス缶 | １缶（１３０ｇ） |
| **8食目** | 主食 | パン缶（オレンジ） | １缶（２個入り１００ｇ） |
| 主菜 | 牛すき焼き風（総菜缶） | １缶（７０ｇ） |
| 副菜 | とうもろこしのスープ | １袋（２００ｍｌ） |
| **9食目** | 主食 | おにぎり（さけ） | １個（１１０ｇ） |
| 主菜 | さんま蒲焼き（缶） | １缶（１５５ｇ） |
| 副菜 | 切り干し大根甘煮（総菜缶） | １缶（６５ｇ） |
| **間食** |  | ようかん（保存用） | １袋２本入り（４０ｇ） |
| お茶、水 |  |
| 栄養成分 |  | エネルギー　1743kcal　たんぱく質　72.4g　ビタミンB1　0.62mgビタミンB2　0.85mg　ビタミンC　10mg　塩分　7.7g |

* 乳幼児や高齢者の方で、パンが食べにくい場合はパンを食べやすいように小さくちぎったり、　牛乳などに浸して食べる。パンが飲み込みにくい場合は、飲み物と交互に食べる。
* 乳幼児や高齢者の方は、レトルトパック入りの柔らかい果物を使用するとよい。

**加熱（電気・ガス）ができない場合**

**備蓄食品の組み合わせ例　　　　　（１日　２０００ｋｃaｌ）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **献立名** | **数量** |
| **１食目** | 主食 | ドライカレー（アルファ米） | １袋１００ｇ　水１６０ｍｌ |
| 主菜 | 焼き鳥（缶） | １缶（８０ｇ） |
| 副菜 | 野菜ジュース | １缶（２００ｍｌ） |
| **２食目** | 主食 | 白飯（アルファ米） | １袋１００ｇ　水１６０ｍｌ |
| 主菜 | さんま味付け（缶） | １缶（１００ｇ） |
| 副菜 | 切り干し大根（総菜缶） | １缶（６５ｇ） |
| **３食目** | 主食 | おにぎり（さけ） | １個（１１０ｇ） |
| 主菜 | 牛肉の大和煮 | １缶（６０ｇ） |
| 副菜 | ミカン缶 | 小１缶（２５５ｇ） |
| **間食** |  | 栄養補助食品（バータイプ） | １袋２本入り（４０ｇ） |
| お茶 |  |
| 栄養成分 |  | エネルギー　1898kcal　たんぱく質　68.4g　ビタミンB1　0.88mgビタミンB2　0.90mg　ビタミンC　45mg　塩分　5.8g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **献立名** | **数量** |
| **４食目** | 主食 | パン缶（ミルククリーム） | １缶（２個入り１００ｇ） |
| 主菜 | ツナと野菜のサラダ | ツナ缶（７０ｇ） |
| トマト |
| きゅうり（２０ｇ） |
| 副菜 | とうもろこしのスープ | １袋（２００ｍｌ） |
| **５食目** | 主食 | エビピラフ（アルファ米） | １袋１００ｇ　水１６０ｍｌ |
| 主菜 | うの花入り（缶） | １缶（６５ｇ） |
| 副菜 | フルーツミックス缶 | １缶（１３０ｇ） |
| **６食目** | 主食 | おにぎり（梅干し） | １個（１１０ｇ） |
| 主菜 | 鯖の味噌煮（缶） | １缶（２００ｇ） |
| 副菜 | カボチャいとこ煮 | １缶（６０ｇ） |
| **間食** |  | おろしリンゴ（缶またはパウチ） | ３０ｇ |
| お茶 |  |
| 栄養成分 |  | エネルギー　2036kcal　たんぱく質　84.1g　ビタミンB1　0.36mgビタミンB2　0.99mg　ビタミンC　13mg　塩分　5.7g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **献立名** | **数量** |
| **７食目** | 主食 | 白飯（アルファ米） | １袋１００ｇ　水１６０ｍｌ |
| 主菜 | 味付イカ缶　レタス添え | １缶（１５５ｇ） |
| レタス（１０ｇ） |
| 副菜 | たけのこおかか煮（総菜缶） | １缶（５５ｇ） |
| **８食目** | 主食 | 五目ご飯（アルファ米） | １袋１００ｇ　水２００ｍｌ |
| 主菜 | いわし味付け（缶） | １缶（７０ｇ） |
| 副菜 | 野菜ジュース | １本（２００ｍｌ） |
| **９食目** | 主食 | おにぎり（さけ） | １個（１１０ｇ） |
| 主菜 | 赤貝と野菜の盛り合わせ | １／２缶（８０ｇ） |
| レタス（１０ｇ） |
| キュウリ（２０ｇ） |
| 副菜 | きんぴらごぼう（総菜缶） | １缶（４５ｇ） |
| バナナ | １本（１５０ｇ） |
| **間食** |  | クラッカー（保存用） | １３枚（４４ｇ） |
| 栄養補助食品（ゼリータイプ） | １袋（２００ｇ） |
| お茶、水 |  |
| 栄養成分 |  | エネルギー　1957kcal　たんぱく質　70.0g　ビタミンB1　1mgビタミンB2　1mg　ビタミンC　205mg　塩分　7.0g |