

災害時献立例

1400~1800kcal たんぱく質40~70g 塩分 9g以下

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
朝	おにぎり 味噌汁 漬物	食パン ゆで卵 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 さんま蒲焼 野菜ジュース	ごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) ポイルワインナー ふりかけ バナナ	ごはん 味噌汁(南瓜・人参) ふわふわ卵 味噌汁海苔 野菜ジュース	ごはん 味噌汁(じゃが・えのき) もやし炒め 納豆 野菜ジュース	ごはん 味噌汁(じゃが・えのき) 野菜炒め 味噌汁のり 牛乳	
昼	食パン (缶詰パン可) 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	おにぎり さばの 味噌煮缶 具沢山汁 果物	おにぎり 団子汁 果物	ごはん 筑前煮 卵豆腐のあんかけ 牛乳	ごはん 肉豆腐 酢の物 ヨーグルト	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 西京焼き(冷) 塩昆布和え けんちん汁 みかん	ごはん 西京焼き(冷) 塩昆布和え けんちん汁 みかん
夕	ごはん 親子丼 なめこ汁 オレンジジュース	ビーフカレー チーズ りんごジュース	ごはん 牛丼 味噌汁 チーズ	ごはん 塩焼き(冷凍) 温サラダ きのこのスープ	ごはん クリームシチュー 大根サラダ みかん	ごはん 焼肉風 田舎汁 ヨーグルト	混ぜ込みごはん 揚げシューマイ 卵の花炒り煮 すまし汁	
エネルギー たんぱく質 塩分	1432 49.8 8.9	1754 63.2 9.0	1707 63.4 8.1	1784 62.3 7.0	1800 62.1 6.0	1789 62.9 5.6	1789 63.2 8.6	

資料提供：(社)熊本県栄養士会

災害時献立

	4日目			5日目			6日目			
	料理名	材料	分量	料理名	材料	分量	料理名	材料	分量	
朝	ごはん	米	90	ごはん	米	90	ごはん	米	90	
	味噌汁	玉ねぎ	40	味噌汁	南瓜	40	味噌汁	じゃがいも	40	
		乾燥わかめ	0.5		人参	10		えのき茸	10	
		※味噌	12		※味噌	12		※味噌	12	
	ポイル	ウインナー	45	ふわふわ	卵	45	もやし炒め	もやし	40	
		ウインナー (15g×3)			卵	Gピース	5		豚肉	15
		ふりかけ	ふりかけ	3		コーン	10		人参	5
	果物	バナナ	1本		※油	1		※油	4	
						バター	1		中華味	1.5
						塩こしょう	0.3		塩こしょう	0.3
						ケチャップ	5	納豆	1食納豆	30
					味付のり	味のり	1P	野菜ジュース	野菜ジュース	1本
				野菜ジュース	野菜ジュース	1本				
昼	ごはん	米	90	ごはん	米	90	ごはん	米	90	
	筑前煮	鶏もも小間	40	肉豆腐	牛肉	50	魚フライ	冷)魚フライ 60g×1		
		里芋	60		焼き豆腐	80		キャベツ	30	
		人参	30		玉ねぎ	40		※ソース	5g×1P	
		しいたけ	15		長ねぎ	10		揚げ油	6	
		レンコン水煮	20		※みりん	7	ブロッコリー	ブロッコリー	80	
		※油	1.5		砂糖	3	サラダ	玉ねぎ	10	
		しょうゆ	3		濃口醤油	8		※マヨネーズ	8	
		砂糖	3		酒	8		フレンチドレ	5	
		みりん	4		青菜	30	果物	バナナ	100	
		薄口醤油	4	酢の物	カブ	80				
	卵豆腐の	卵豆腐	1/2P(40)		きゅうり	20				
	あんかけ	※だし汁	30		※酢	5				
		薄口醤油	4		砂糖	2				
		みりん	3		塩	0.5				
		片栗粉	0.5	ヨーグルト	ヨーグルト	100g×1				
	牛乳	牛乳	200							
夕	ごはん	米	90	ごはん	米	90	ごはん	米	90	
	焼き魚	冷)焼き魚 60g×1		クリームシチュー	鶏肉	150	焼肉風	牛肉	60	
		大根御	50		じゃが芋	50		※焼肉タレ	10	
		※醤油	3		玉ねぎ	40		キャベツ	40	
	温サラダ	カリフラワー	25		人参	30		玉ねぎ	30	
		ブロッコリー	25		※油	1		※油	4	
		トマト	20		シチューの素	15	田舎汁	里芋	30	
		ゆで卵	10		牛乳	20		大根	30	
		※マヨネーズ	8	大根サラダ	大根	50		人参	5	
		塩こしょう	0.1		きゅうり	20		油揚げ	5	
	きのこスープ	生しいたけ	15		ハム	10		干し椎茸	1.5	
		青菜	10		コーン	10		※薄口醤油	4	
		えのき茸	15		和風ドレッシング	10		みりん	1	
		※中華味	1	果物	みかん	1個		塩	0.5	
								ねぎ	3	
							ヨーグルト	ヨーグルト	1個	
エネルギー		1784kcal	エネルギー		1800kcal	エネルギー		1789kcal		
たんぱく質		62.3g	たんぱく質		62.1g	たんぱく質		62.9g		
塩分		7.0g	塩分		6.0g	塩分		5.6g		

資料提供: (社)熊本県栄養士会

災害時献立

7日目			
(料理名)	材料	分量	
朝	ごはん	米	90
	味噌汁	じゃがいも	35
		玉ねぎ	15
		※味噌	12
	野菜炒め	冷)ミニホタテ	30
		キャベツ	40
		人参	5
		※油	1本
		薄口しょうゆ	4
		みりん	2
		中華味	1
	味付けのり	1食味のり	1P
	牛乳	牛乳	200
	昼	ごはん	米
西京焼き		冷)西京焼き	60×1
(真空パック)		キャベツ	30
		マヨネーズ	5
塩昆布和え		もやし	40
		きゅうり	30
		人参	5
		※塩昆布	3
		薄口醤油	1
けんちん汁		豆腐	30
		大根	20
		里芋	30
		人参	5
		ゴボウ	5
		生しいたけ	10
		※薄口醤油	4
		酒	1
		みりん	1
		塩	0.5
果物		みかん	1個
夕	混ぜ込みごはん	米	90
		青だかな漬	15
		桜えび	2
		※塩	0.3
		酒	1
	揚げシューマイ	シューマイ	15g×5
		※油	2
		ボン酢	5
	卵の花の	おから	20
	炒り煮	干しいたけ	1
		人参	5
		玉ねぎ	15
		高野豆腐	1
		※油	2
		ごま油	1
		薄口醤油	5
		砂糖	2
		みりん	1
		牛乳	5
	すまし汁	とろろ昆布	0.5
		えのき茸	10
		※薄口醤油	3
		塩	0.7
	エネルギー	1789kcal	
	たんぱく質	63.2g	
	塩分	8.6g	

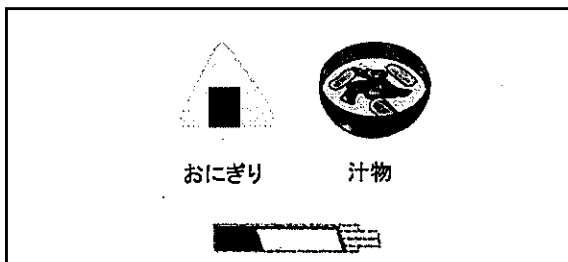
災害時の献立のポイント

1. 献立作成

- ① 主食、主菜、副菜のパターンとする(救援物資のおにぎり、パン等も組み入れる)
 - ・主菜は、魚・肉・大豆の中から1品は取り入れ、揚げ物にかたよらないようにする。
 - ・副菜は、不足しがちなので、野菜、きのこ、芋、海藻類などから2品程度取り入れる。例)小皿1品 + 汁物1品(具たくさん)
- ② 果物、牛乳は1日1回程度組み入れる。(救援物資も活用)
- ③ 味付けはうす味となるようにする。
- ④ 家庭的な食卓となるよう配慮をする。(温かいもの、普段食べている物)
- ⑤ 地域の食材の活用を考える。
- ⑥ レトルトパック、缶詰、冷凍食品等も取り入れる。
- ⑦ 救援物資と併せた柔軟な対応を行い食事の提供を行なう。
- ⑧ 高齢者には、お粥への対応も行う。
- ⑨ 食器には、ラップを敷いて盛り付けるなどの工夫をする。

2. フェイズ 0(災害発生から24時間以内)

～ フェイズ 1 (概ね災害発生から72時間以内)



※ 初期には飯椀にご飯を盛り、その上におかずを載せる料理やおにぎりに汁物など。
食器を多く使わないスタイルがよい。

1) 災害発生時は、主食(ごはん・パン)とたんぱく質の確保を

ごはんやパン類 + 魚肉ソーセージ・チーズかまぼこ・チーズ・ゆで卵(可能なら)等
可能であれば、味噌汁(インスタント) または 野菜ジュースや果物(バナナ・みかん)を加える。

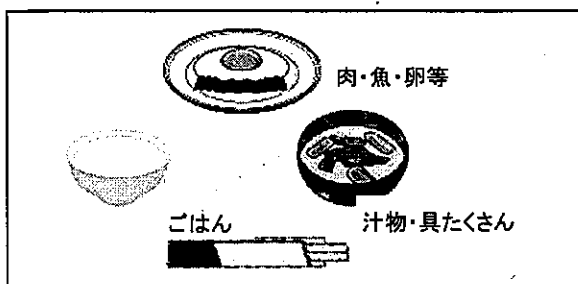
2) 主食とたんぱく質と一緒にとれる料理が適切(避難所が混乱している事も考えられる)

ごはんの上にかける、親子丼、カレー(レトルト)等

3) 病態的にエネルギー調整を必要とする被災者に対しては、パンも選ぶ(選択肢があれば)

糖尿病のある人・・・糖の急激な吸収をおさえるバターを含むパンや惣菜系のパンをできるだけ選択
※デニッシュ系、クロワッサンや惣菜パンなど

3. フェイズ 2(概ね4日から1ヶ月まで)



※ 主食、主菜、副菜のパターンとする。
ごはん + 小皿 + 副菜(汁物)の3皿で

※ 救援物資の把握をし、無駄にならないよう献立は生鮮食品と上手く組み合わせて提供する。