

災害食レシピ集

昼食の献立

もくじ

	献立名	備蓄食料	常温保存野菜
昼食 1	根菜ときのこのカレー バナナ	焼き鳥缶 マッシュルーム水煮 しいたけ(乾) カレールウ	にんじん れんこん
昼食 2	イワシの蒲焼き丼 切干大根 みかん	イワシ蒲焼き缶 切干大根 しいたけ(乾) 焼きのり	にんじん
昼食 3	ゆかり昆布おにぎり じゃがいもとツナの小判焼き ごぼうサラダ	ツナ缶 ゆかり 塩昆布	玉ねぎ にんじん ごぼう じゃがいも
昼食 4	野菜たっぷりうどん フルーツあん	鶏肉缶(フレーク) フルーツみつ豆缶 あずき缶 うずら卵水煮 うどん(乾) 高野豆腐 しいたけ(乾)	玉ねぎ にんじん キャベツ 根深ねぎ
昼食 5	ミートソーススパゲティ じゃがいものコーン煮 りんご	ミートソース缶 ツナ缶 コーン缶 スパゲティ(乾) コーンクリームスープ(粉末)	キャベツ じゃがいも
昼食 6	しょうがの和風パスタ 白菜と干しエビのスープ りんご	鶏肉缶(フレーク) 干しエビ しいたけ(乾) スパゲティ(乾) 焼きのり	ごぼう 白菜 しょうが
昼食 7	お好み焼き わかめスープ いちご	魚肉ソーセージ 干しエビ カットわかめ(乾) ホットケーキミックス	キャベツ 根深ねぎ
栄養価一覧			

作成：山梨学院大学健康栄養学部

昼食 1

根菜ときのこのカレー バナナ



▼使用食材～備蓄食料～

焼き鳥缶、マッシュルーム水煮、カレールウ、しいたけ(乾)

▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、れんこん

調理時間の目安 炊飯時間+20分

主食・主菜 * 根菜ときのこの秋カレー

材料(1人分)

● ごはん	180g	● しいたけ(乾)	4g
● 焼き鳥缶	30g	● マッシュルーム水煮	10g
● にんじん	30g	● カレールウ	20g
● れんこん	30g	● 水	150g
● サラダ油	4g		

作り方

- 1 れんこんは輪切りにして、1/4 に切り、にんじんは一口大の乱切りにする。
- 2 しいたけを水で戻し、5mmの薄切りにする。マッシュルームも薄切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、焼き鳥缶、1 を炒める。
- 4 3 に 2 と水を入れる。
- 5 カレールウを入れて煮込む。

デザート * バナナ

材料(1人分)

● バナナ	80g
-------	-----

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
根菜ときのこのカレー	533	13.2	2.9
バナナ	69	0.9	0
合計	602	14.1	2.9

▼高齢者へのアドバイス

れんこん、しいたけ、マッシュルームを小さく切る。バナナを食べやすい大きさにつぶす。

▼幼児へのアドバイス

れんこん、しいたけ、マッシュルームを小さく切る。

昼食 2

イワシの蒲焼き丼 切干大根 みかん



▼使用食材～備蓄食料～

イワシ蒲焼き缶、焼きのり、切干大根、しいたけ(乾)

▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん

調理時間の目安 炊飯時間+10分

主食・主菜 * イワシの蒲焼き丼

材料(1人分)

- ごはん 180g
- イワシ蒲焼き缶 70g
- 万能ねぎ 1g
- 焼きのり 0.5g

作り方

- 1 イワシ缶を湯せんする。
- 2 ねぎを小口切りにする。
- 3 器にごはんを盛り、刻んだのり、1の順にのせ、その上に2を散らす。

調理時間の目安 60分

副菜 * 切干大根

材料(1人分)

- 切干大根 15g
- にんじん 10g
- しいたけ(乾) 4g
- サラダ油 3g
- ★ しいたけの戻し汁 100g
- ★ 顆粒風味調味料 0.5g
- ★ しょうゆ 5g
- ★ 砂糖 4g
- 白ごま 0.2g

作り方

- 1 切干大根を水で戻し、5cm 長さに切る。
- 2 にんじんは切干大根に合わせてせん切りにし、しいたけは水で戻し、同様にせん切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、1、2を炒め、★印の調味料を入れて煮る。
- 4 器に盛りつけ、ごまを散らす。

デザート * みかん

材料(1人分)

- みかん 70g

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
いわしの蒲焼き丼	472	16	1.1
切干大根	102	2.3	1.0
みかん	32	0.4	0.0
合計	606	18.7	2.1

▼高齢者へのアドバイス

切干大根をやわらかく煮て小さく切る。

▼幼児へのアドバイス

切干大根を小さく切る。

昼食 3

ゆかり昆布おにぎり じゃがいもとツナの小判焼き ごぼうサラダ

▼使用食材～備蓄食料～

ゆかり、塩昆布、ツナ缶

▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、にんじん



調理時間の目安 炊飯時間+5分

主食 * ゆかり昆布おにぎり

材料(1人分)

- ごはん 170g
- ゆかり 2g
- 塩昆布 2g

作り方

- 1 ボールにごはん、ゆかり、塩昆布を入れ混ぜ合わせる。
- 2 2でおにぎりをにぎる。

調理時間の目安 30分

主菜 * じゃがいもとツナの小判焼き

材料(1人分)

- 玉ねぎ 20g
- サラダ油 1g
- ツナ缶 40g
- じゃがいも 70g
- ★ 塩 0.1g
- ★ こしょう 0.01g
- 小麦粉 4g
- サラダ油 4g
- ケチャップ 8g

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱し炒める。
- 2 じゃがいもを適当な大きさに切り、たっぷりのお湯でゆで、熱いうちにつぶす。
- 3 2に1、油をきったツナ缶、★印の調味料を入れて混ぜ、小判型に形づくり、小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3を入れ両面をしっかりと焼く。
- 5 4を器に盛り、ケチャップをのせる。

調理時間の目安 20分

副菜 * ごぼうサラダ

材料(1人分)

- ごぼう 30g
- にんじん 20g
- 白ごま 2g
- マヨネーズ 6g
- ★ 砂糖 2g
- ★ しょうゆ 1g
- ★ ごま油 1g
- ★ 酢 2g

作り方

- 1 ごぼうは皮をこそぎ、5cmの長さのせん切りにして水にさらし、アクを除く。
- 2 にんじんをごぼうと同様にせん切りにし、それぞれゆでる。
- 3 ボールに2、★印の調味料を入れ、軽く混ぜる。
- 4 3にマヨネーズ、ごまを加え、よく混ぜ合わせる。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ゆかり昆布おにぎり	292	4.8	1.2
じゃがいもとツナの小判焼き	246	9.2	0.8
ごぼうサラダ	100	1.2	0.2
合計	638	15.2	2.2

▼高齢者へのアドバイス

ごぼうを細かく切り、やわらかく煮る。

▼幼児へのアドバイス

小判焼きを小さく作る。ごぼうを小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、小麦粉の代わりに上新粉を使う。

卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

昼食 4

野菜たっぷりうどん フルーツあん



▼使用食材～備蓄食料～

うどん(乾)、鶏肉缶(フレーク)、うずら卵水煮、高野豆腐、しいたけ(乾)
フルーツみつ豆缶、あずき缶(つぶあん)

▼使用食材～常温保存できる野菜～

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、根深ねぎ

調理時間の目安 30分

主食・主菜*野菜たっぷりうどん

材料(1人分)

● うどん(乾)	170g	● 高野豆腐	7g
● 鶏肉缶(フレーク)	30g	● しいたけ(乾)	4g
● キャベツ	50g	● 根深ねぎ	5g
● うずら卵水煮	20g	● めんつゆ	15g
● 玉ねぎ	30g	● 顆粒風味調味料	0.5g
● にんじん	20g	● 水	350g

作り方

- 1 たつぷりの湯で、うどんをゆで、ザルにあげて器に盛る。
- 2 高野豆腐を水で戻し、5mm 厚さの短冊切りにする。
- 3 しいたけを水で戻し、3mm 厚さの薄切りにする。
- 4 キャベツはざく切り、にんじんは 3mm 厚さのいちょう切、玉ねぎは薄切り、ねぎは 5mm 厚さの斜め薄切りにする。
- 5 鍋に水、顆粒風味調味料を入れ、3 の野菜をやわらかくなるまで煮込む。
- 6 4 に 1、2 を加えてひと煮立ちさせる。
- 7 6 に 5 のつゆをかけ、うずら卵、鶏肉缶をのせる。

調理時間の目安 5分

デザート*フルーツあん

材料(1人分)

● フルーツみつ豆缶	190g
● あずき缶(つぶあん)	40g

作り方

- 1 フルーツ缶を開け、器に盛り、あんこを添える。

* 1人分の栄養価*	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
野菜たっぷりうどん	362	17.6	3.1
フルーツあん	201	2.8	0.0
合計	563	20.4	3.1

※今回の食塩相当量(g)は、汁を全て飲んだ場合です。

▼高齢者へのアドバイス

うどんをゆでる前に半分に折る。うずら卵と高野豆腐を除き、揚げ玉を加える。

▼幼児へのアドバイス

うどんをゆでる前に半分に折る。キャベツ、玉ねぎ、にんじん、高野豆腐、しいたけ、ねぎは小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、うどんを 180g のごはんに替え、片栗粉でとろみをつけ、あんかけ丼にする。
卵アレルギーの場合、うずら卵を除く。

昼食 5

ミートソーススパゲティ じゃがいものコーン煮 りんご



▼使用食材～備蓄食料～

スパゲティ(乾)、ミートソース缶、ツナ缶、コーン缶、コーンクリームスープ(粉末)

▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、キャベツ

調理時間の目安 20分

主食・主菜 * ミートソーススパゲティ

材料(1人分)

- スパゲティ(乾) 80g
- サラダ油 4g
- ミートソース缶 80g
- パセリ(乾) 0.01g

作り方

- 1 スパゲティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れゆでる。
- 2 1をザルにあげ、サラダ油を絡める。
- 3 2を器に盛り、ミートソース缶を上からかけ、パセリを散らす。

調理時間の目安 20分

副菜 * じゃがいものコーン煮

材料(1人分)

- じゃがいも 40g
- キャベツ 30g
- ツナ缶 25g
- コーン缶 10g
- コーンクリームスープ(粉末) 8g
- 水 80g
- こしょう 0.01g

作り方

- 1 じゃがいもは一口大に切り、キャベツはざく切りにする。
- 2 鍋に水、1をやわらかくなるまで煮込む。
- 3 2の鍋に、油を切ったツナ缶、水気を切ったコーンを入れ、スープの素をまんべんなくかけ、ダマにならないように混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。
- 4 仕上げにこしょうをかける。

デザート * りんご

材料(1人分)

- りんご 90g

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ミートソーススパゲティ	432	15.3	1.3
じゃがいものコーン煮	148	6.6	1.0
りんご	49	0.2	0.0
合計	629	22.1	2.3

▼高齢者へのアドバイス

スパゲティを折ってからゆでる。じゃいも、キャベツ、りんごを小さく切る。じゃがいも、キャベツをやわらかく煮る。

▼幼児へのアドバイス

スパゲティを折ってからゆでる。じゃいも、キャベツ、りんごを小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、スパゲティの代わりにごはんを使う。ミートソースは除き、鶏肉缶、玉ねぎ、グリーンピース、ケチャップを用いてチキンライスを作る。

昼食 6

しょうが和風パスタ 白菜と干しエビのスープ りんご



▼使用食材～備蓄食料～

スパゲティ(乾)、鶏肉缶(フレーク)、
しいたけ(乾)、焼きのり、干しエビ

▼使用食材～常温保存できる野菜～

ごぼう、しょうが、白菜

調理時間の目安 30分

主食・主菜 * しょうがの和風パスタ

材料(1人分)

● スパゲティ(乾)	80g	● しいたけ(乾)	4g
● サラダ油	3g	● ごま油	5g
● 鶏肉缶(フレーク)	50g	★ しょうゆ	8g
● ごぼう	40g	★ みりん	8g
● しょうが	15g	● 焼きのり	0.5g

作り方

- 1 スパゲティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れゆで、ザルにあげ、サラダ油を絡める。
- 2 しいたけは水で戻し、短めの薄切りにする。
- 3 ごぼうは、皮をこそぎ、短めのささがきにし、水にさらしてアクを除き、しょうがは皮をむき、すりおろす。
- 4 フライパンに油を熱し、2、3をしんなりするまで炒める。
- 5 4に鶏肉缶、★の調味料を加え炒める。
- 6 6のスパゲティを器に盛り、5の具材をのせ、刻んだのりを散らす。

調理時間の目安 15分

汁物 * 白菜と干しエビのスープ

材料(1人分)

● 白菜	70g	★ 塩	0.3g
● ごま油	4g	★ こしょう	0.01g
● 干しエビ	2g		
● コンソメ	1g		
● 水	150g		

作り方

- 1 白菜は1cm幅に切る。
- 2 鍋に油を熱し、白菜がしんなりするまで炒める。
- 3 2に水、コンソメを加えひと煮立ちさせ、干しエビ、★印の調味料で味を整え、ひと煮立ちさせる。

デザート * りんご

材料(1人分)

● りんご	90g
-------	-----

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
しょうがの和風パスタ	476	19.3	1.7
白菜と干しエビのスープ	55	2.0	0.8
りんご	49	0.2	0.0
合計	580	21.5	2.5

▼高齢者へのアドバイス

干しエビを除く。ごぼう、しいたけ、白菜を小さく切る。スパゲティをゆでる前に半分に折る。

▼幼児へのアドバイス

ごぼう、しいたけ、白菜を小さく切る。スパゲティをゆでる前に半分に折る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、スパゲティの代わりにごはん180gを使う。

えびアレルギーの場合、干しエビの代わりににんじんを使う。

昼食 7

お好み焼き
わかめスープ
いちご

▼使用食材～備蓄食料～

ホットケーキミックス、魚肉ソーセージ、
カットわかめ(乾)、干しエビ

▼使用食材～常温保存できる野菜～

キャベツ、根深ねぎ



調理時間の目安 20分

主食・主菜 * お好み焼き

材料(1人分)

● ホットケーキミックス	90g	★ お好み焼き	12g
● 水	100g	ソース	
● キャベツ	80g	★ マヨネーズ	8g
● 魚肉ソーセージ	20g	● あおのり	0.3g
● 干しエビ	2g	● かつお節	0.6g
● サラダ油	6g		

作り方

- 1 キャベツは細かめのざく切りにする。
- 2 魚肉ソーセージは1cm幅の輪切りにし、半月切りにする。
- 3 ボールにホットケーキミックス、水を入れ混ぜ、1、2、干しエビを加え混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を熱し、3の生地を丸く流し、中火で両面を焼く。
- 5 4を器に盛り、★印の調味料をかけ、あおのり、かつお節を散らす。

調理時間の目安 15分

副菜 * わかめスープ

材料(1人分)

● カットわかめ(乾)	1g	● コンソメ	1g
● 根深ねぎ	5g	● 水	150g
● 白ごま	0.5g	★ 食塩	0.2g
● ごま油	2g	★ こしょう	0.01g

作り方

- 1 ねぎを5mm厚さの斜め薄切りにする。
- 2 鍋に水、コンソメをひと煮立ちさせ、カットわかめと1を加えて、★印の調味料で味を整え、ひと煮立ちさせる。
- 3 火を止めたら、ごま油を加える。
- 4 器に盛り、ごまを散らす。

デザート * いちご

材料(1人分)

● いちご	70g
-------	-----

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
お好み焼き	513	12.2	2.2
わかめスープ	25	0.4	0.8
いちご	24	0.6	0
合計	562	13.2	3.0

▼高齢者へのアドバイス

干しエビを除く。わかめを除き白菜を加える。

▼幼児へのアドバイス

お好み焼きを食べやすい大きさに切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、ホットケーキミックスの代わりに上新粉90g、ベーキングパウダー0.6gを使う。
えびアレルギーの場合、干しエビを除く。卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

* 栄養価一覧表（昼食の献立） *

料理名		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1	根菜ときのこのカレー	533	13.2	13.7	88.4	42	2.3	223	0.12	0.17	15	4.5	2.9
	バナナ	69	0.9	0.2	18.0	5	0.2	4	0.04	0.03	13	0.9	0.0
	合計	602	14.1	13.9	106.4	47	2.5	227	0.16	0.20	28	5.4	2.9
2	いわしの蒲焼き丼	472	16.0	11.4	73.6	161	1.7	36	0.05	0.20	1	0.7	1.1
	切干大根	102	2.3	3.3	18.2	17	1.7	68	0.07	0.10	0	5.0	1.0
	みかん	32	0.4	0.1	8.3	12	0.1	61	0.05	0.03	25	0.5	0.0
	合計	606	18.7	14.8	100.1	260	3.5	165	0.17	0.33	26	6.2	2.1
3	ゆかり昆布おにぎり	292	4.8	0.5	64.6	11	0.3	1	0.03	0.02	0	1.0	1.2
	じゃがいもとツナの小判焼き	246	9.2	14.6	19.4	9	1.1	4	0.11	0.07	28	1.4	0.8
	ごぼうサラダ	100	1.2	6.6	9.2	44	0.4	137	0.04	0.02	2	2.5	0.2
	合計	638	15.2	21.7	93.2	64	1.8	142	0.18	0.11	30	4.9	2.2
4	野菜たっぷりうどん	362	17.6	6.8	57.5	104	1.9	234	0.11	0.19	25	4.9	3.1
	フルーツあん	201	2.8	0.2	47.4	8	0.6	0	0.01	0.01	0	2.3	0.0
	合計	563	20.4	7.0	104.9	112	2.5	234	0.12	0.20	25	7.2	3.1
5	ミートソーススパゲティ	432	15.3	10.3	66.1	14	1.1	1	0.15	0.05	0	2.2	1.3
	じゃがいものコーン煮	148	6.6	6.8	15.8	15	0.8	2	0.06	0.06	26	1.3	1.0
	りんご	49	0.2	0.1	13.1	3	0.0	2	0.02	0.01	4	1.4	0.0
	合計	629	22.1	17.2	95.0	32	1.9	5	0.23	0.12	30	4.9	2.3
6	しょうがの和風パスタ	476	19.3	11.0	72.1	37	1.8	13	0.19	0.15	2	6.6	1.7
	白菜と干しエビのスープ	55	2.0	4.2	2.6	70	0.3	6	0.02	0.02	13	0.9	0.8
	りんご	49	0.2	0.1	13.1	3	0.0	2	0.02	0.01	4	1.4	0.0
	合計	580	21.5	15.3	87.8	110	2.1	21	0.23	0.18	19	8.9	3.0
7	お好み焼き	513	12.2	17.5	78.0	177	1.3	16	0.17	0.22	33	3.2	2.2
	わかめスープ	25	0.4	2.3	1.3	16	0.1	2	0.00	0.00	1	0.6	0.8
	いちご	24	0.6	0.1	6.0	12	0.2	1	0.02	0.01	43	1.0	0.0
	合計	562	13.2	19.9	85.3	205	1.6	19	0.19	0.23	77	4.8	3.0