

# 宝塚給食施設研究会

	1日目	2日目	3日目
朝	<ul style="list-style-type: none"><li>・チョコフリスピー</li><li>・スキムミルク</li><li>・フルーツ缶</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・梅粥</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・チョコフリスピー</li><li>・スキムミルク</li><li>・フルーツ缶</li></ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"><li>・五目ごはん (梅粥)</li><li>・そうめん</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・五目ごはん (粥)</li><li>・そば</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・チキンラーメン</li><li>・ごはん (粥)</li></ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"><li>・カレーライス</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ハヤシライス</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・カレーライス</li></ul>

## 非常食献立 3日分

1日目	使用食品	分量	使用方法
朝	缶入りソフトパン缶	1人1缶	そのまま食可能 缶から出し容器に盛り付ける。
	パインみかん缶	1人1/2缶	缶の蓋を開け、そのまま容器に盛り付ける。
	卵スープ	1人1袋	容器に具を入れ、お湯150ml注ぐ。
	キザミ食: パインみかん缶→すりおろしりんご 1人1/2缶 容器に盛り付ける。		
昼	炊き出しセット白飯	1回50人分	お湯8ℓを注水線まで注ぎ、15～20分待つ。(水は、60分) 付属のしゃもじを使用し、容器に盛り付ける。
	つくねと野菜のスープ煮	1人1缶	缶ごと湯せんで温めて、蓋を開けてそのまま食可能
	キザミ食: 白飯→白粥 1人1袋(お湯280mlを入れ5分待つ。水の場合は60分) つくねと野菜のスープは、具をハサミで切る。		
夕	山菜おこわ	1回50人分	お湯6ℓを注水線まで注ぎ、15分待つ。(水は、60分)
	さんまの蒲焼	1人1缶	そのまま食可能
	けんちん汁	6缶100人分	缶を開け、鍋に入れて、加熱する。お玉で容器に盛り付ける。
	キザミ食: 山菜おこわ→梅粥 1人1袋(お湯280mlを入れ5分待つ。水の場合は60分) さんまの蒲焼はスプーンでつぶす。 けんちん汁の具は、スプーンでつぶすかハサミで切る。		

2日目	使用食品	分量	使用方法
朝	缶入りソフトパン缶	1人1缶	そのまま食可能 缶から出し容器に盛り付ける。
	パインみかん缶	1人1/2缶	缶の蓋を開け、そのまま容器に盛り付ける。
	卵スープ	1人1袋	容器に具を入れ、お湯150ml注ぐ。
	キザミ食:パインみかん缶→すりおろしりんご 1人1/2缶 使い捨て容器に盛り付ける。		
昼	炊き出しセット白御飯	1回50人分	お湯8ℓを注水線まで注ぎ、15~20分待つ。(水は、60分) 付属のしゃもじを使用し、容器に盛り付ける。
	ビーフシチュー	1人1袋	袋ごと湯せんで温めて、容器に移す。
	むらさき花豆	1人1缶	そのまま食可能
	キザミ食:白飯→白粥 1人1袋(お湯280mlを入れ5分待つ。水の場合は60分)。むらさき花豆は、スプーンでつぶす。 ビーフシチューは袋の上から具を押しつぶしてから湯せんする。		
夕	白粥	1人1袋	お湯280mlを入れ5分待つ。水の場合は60分。
	肉じゃが	1人1袋	袋ごと湯せんで温めて、容器に移す。
	ウインナーと野菜のスープ煮	1人1缶	缶ごと湯せんで温めて、そのまま食可能。缶を開けて、鍋に移して温めても可能。
	キザミ食:肉じゃがは袋の上から具を押しつぶしてから湯せんする。スープ煮は、容器に移してから具をハサミで切る。		

3日目	使用食品	分量	使用方法
朝	白粥	1人1袋	お湯280mlを入れ5分待つ。水の場合は60分。
	鶏そぼろ	1人1缶	袋ごと湯せんで温めて、粥の上に盛り付ける。
	みそ汁	1人1缶	缶ごと湯せんで温めて、容器に移す。
昼	炊き出しセット白御飯	1回50人分	お湯8ℓを注水線まで注ぎ、15～20分待つ。(水は、60分) 付属のしゃもじを使用し、容器に盛り付ける。
	カレー	6缶100人分	缶を開けて、鍋に移し、加熱する。白御飯・白粥の上に盛り付ける。
	卵スープ	1人1袋	容器に具を入れ、お湯150ml注ぐ
	キザミ食:白飯→白粥 1人1袋(お湯280mlを入れ5分待つ。水の場合は60分)		
夕	炊き出しセット白御飯	1回50人分	お湯8ℓを注水線まで注ぎ、15～20分待つ。(水は、60分) 付属のしゃもじを使用し、容器に盛り付ける。
	マーボー丼の素	1人1袋	袋ごと湯せんで温めて、御飯の上に盛り付ける。
	卵スープ	1人1袋	容器に具を入れ、お湯150ml注ぐ。
	キザミ食:白飯→白粥 1人1袋(お湯280mlを入れ5分待つ。水の場合は60分)		

上記は、電気・ガス・水道が使えない場合。電気・水道が使える場合は、キザミ食はフードプロセッサーで具を刻む。

備蓄用献立

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン/ジャム 在庫 牛乳 在庫 フルーツ 在庫  白粥 TF15-01581 50食入	ごはん 在庫 のり佃煮 在庫 味噌汁 TF21-12004粉末 おろしりんご 在庫  白粥 TF15-01581 50食入	レズッ入りソフトパン TF06-00001 105g 野菜ジュース サンガリア 190g フルーツ 白桃缶	ごはん わかめスープ  卵焼き  ヤクルト 白粥 TF15-01581 50食入	パン  牛乳 フルーツ みかん缶	ルッ入ソフトパン TF06-10002 100g りんごジュース サンガリア 190g	ごはん(α化米) ふりかけ 味噌汁 TF21-12004粉末
昼食	ごはん(α化米) 在庫 駐大根(缶詰) 在庫 味噌汁 TF21-12004粉末  白粥 TF15-01581 50食入	五目ご飯 TF15-05103 50食入 ポテトサラダ 1/2p TF01-10009 105g 卵スープ フネスコ 75入 梅粥 TF15-01582 50食入	ごはん(α化米) 豚のしょうが煮 70g 味噌汁 TF21-12004粉末 白粥 TF15-01581 50食入	菜めし ごはん(α化米) 菜めしの素 在庫 筑前煮  味噌汁 TF21-12004粉末 白粥 TF15-01581 50食入	ハヤシライス ごはん(α化米) ビーフシチュー TF01-0002 3kg入 かぼちゃサラダ TF01-10001 105g 白粥 TF15-01581 50食入	ごはん(α化米) ビーフシチュー TF01-0002 3kg入 ポテトサラダ 1/2p TF01-10009 105g 白粥 TF15-01581 50食入	カレーライス ごはん(α化米) カレー缶詰  かぼちゃサラダ 1/2p TF01-10001 105g フルーツおろしりんご
夕食	カレーライス ごはん(α化米) 在庫 カレー缶詰 在庫  フルーツ パイン缶 在庫  白粥 TF15-01581 50食入	ごはん(α化米) すきやき TF70-00065 70g 五目野菜豆 1/2p TF70-00061 70g 味噌汁 TF21-12004粉末 白粥 TF15-01581 50食入	ごはん(α化米) 新つみれ入野菜煮物 TF65-00203 170g けんちん汁 TF65-11002 3kg入 (嚙大沢加工) 白粥 TF15-01581 50食入	ごはん(α化米) クリーム煮  おろしりんご 在庫 梅びしお 在庫  白粥 TF15-01581 50食入	山菜おこわ TF15-01505 50食 卵スープ フネスコ 75入 五目野菜豆 TF70-00061 70g フルーツおろしりんご 梅粥 TF15-01582 50食入	ごはん(α化米) 新つみれ入野菜煮物 TF65-00203 170g フルーツ パイン缶 在庫 のり佃煮 在庫 白粥 TF15-01581 50食入	ごはん ゆかりふりかけ 在庫 ポタージュスープ 在庫 牛肉大和煮

## 肉の献立

料理名	食品名	摂取量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC		備考
米飯	安心米	100	369	6.5	1	83.5	0	0	0	0	0	0	0	
	米飯の合計	100	369	6.5	1	83.5	0	0	0	0	0	0	0	
豚生姜焼き	やわらかポーク	57.5	110	5.8	7.4	4.3	6	2.1	0	0.17	0.07	0	0.2	3枚付
	大豆油	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
	しょうが,生	1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
	うすくちしょうゆ	2	1	0.1	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0.3	
	本みりん	2	5	0	0	0.9	0	0	0	0	0	0	0	
	かたくり粉	3	10	0	0	2.4	0	0	0	0	0	0	0	
	食塩	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	ミックスベジタブル	20	14	0.6	0.1	2.8	0	0	0	0	0	0	0	
豚生姜焼き合計	89.5	168	6.5	10.5	10.7	6	2.1	0	0.17	0.07	0	1.5		
煮物	まぐろ缶詰,水煮,フレーク,ライト	20	14	3.2	0.1	0	1	0.1	2	0	0.01	0	0.1	
	じゃがいも,生	50	38	0.8	0.1	8.8	2	0.2	0	0.05	0.02	18	0	
	たまねぎ,生	30	11	0.3	0	2.6	6	0.1	0	0.01	0	2	0	
	にんじん,皮つき,生	15	6	0.1	0	1.4	4	0	114	0.01	0.01	1	0	
	車糖,上白糖	2	8	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	
	本みりん	1	2	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	
	うすくちしょうゆ	5	3	0.3	0	0.4	1	0.1	0	0	0.01	0	0.8	
	煮物合計	123	82	4.7	0.2	15.6	14	0.5	116	0.07	0.05	21	0.9	
きざみしば漬け	きざみしばづけ	10	2	0.1	0	0.1	3	0	0	0	0.01	1	0.3	
	きざみしば漬け合計	10	2	0.1	0	0.1	3	0	0	0	0.01	1	0.3	
味噌汁	大根,根,皮つき,生	20	4	0.1	0	0.8	5	0	0	0	0	2	0	
	焼きふ,観音ふ	2	8	0.6	0.1	1.1	1	0.1	0	0	0	0	0	
	淡色辛みそ,米みそ	10	19	1.3	0.6	2.2	10	0.4	0	0	0.01	0	1.2	
	味噌汁合計	32	31	2	0.7	4.1	16	0.5	0	0	0.01	2	1.2	
総合計		354.5	652	19.8	12.4	114	39	3.1	116	0.24	0.14	24	3.9	

## 魚の献立

料理名	食品名	摂取量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	備考
米飯	安心米	100	369	6.5	1	83.5	0	0	0	0	0	0	0	
	米飯合計	100	369	6.5	1	83.5	0	0	0	0	0	0	0	
さばのみそ煮	さばのみそ煮	50	156	6.4	11.2	7.4	12	0	0	0	0	0	0.9	レトルトパウチ
	さばのみそ煮合計	50	156	6.4	11.2	7.4	12	0	0	0	0	0	0.9	
卵とじ	鶏卵, 全卵, 生	40	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.02	0.17	0	0.2	
	チンゲン菜 冷凍	20	2	0.1	0	0.4	20	0.2	34	0.01	0.01	5	0	
	にんじん, 皮つき, 生	10	4	0.1	0	0.9	3	0	76	0.01	0	0	0	
	おつゆ麩	2	8	0.6	0.1	1.1	1	0.1	0	0	0	0	0	
	車糖, 上白糖	3	12	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	
	うすくちしょうゆ	5	3	0.3	0	0.4	1	0.1	0	0	0.01	0	0.8	
	だし, 顆粒風味調味料	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	
	卵とじ合計	80.2	89	6	4.2	6	45	1.1	170	0.04	0.19	5	1.1	
けんちん汁	冷凍とうふ	20	12	0.8	0.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0	
	大根, 根, 皮つき, 生	30	5	0.2	0	1.2	7	0.1	0	0.01	0	4	0	
	にんじん, 皮つき, 生	10	4	0.1	0	0.9	3	0	76	0.01	0	0	0	
	さといも, 冷凍	25	18	0.6	0	4	5	0.2	0	0.02	0	1	0	
	油揚げ	3	12	0.6	1	0.1	9	0.1	0	0	0	0	0	
	乾しいたけ	1	2	0.2	0	0.6	0	0	0	0.01	0.01	0	0	
	きぬさや 冷凍	6	3	0.2	0	0.5	2	0.1	3	0.01	0.01	4	0	
	大豆油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	淡色辛みそ, 米みそ	8	15	1	0.5	1.8	8	0.3	0	0	0.01	0	1	
	だし, 顆粒風味調味料	1	2	0.2	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0.4	
	けんちん汁合計	104.5	78	3.9	2.6	10.2	39	0.9	79	0.08	0.04	9	1.4	
きざみたくあん	きざみたくあん	15	10	0.2	0	2.3	4	0	0	0	0	0	0.6	
	きざみたくあん合計	15	10	0.2	0	2.3	4	0	0	0	0	0	0.6	
合計		349.7	702	23	19	109.4	100	2	249	0.12	0.23	14	4	

## カレー献立

料理名	食品名	摂取量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	備考
カレーライス	安心米	100	369	6.5	1	83.5	0	0	0	0	0	0	0	
	牛もも, 赤肉, 和	30	57	6.2	3.2	0.2	1	0.8	0	0.03	0.07	0	0	
	じゃがいも, 生	60	46	1	0.1	10.6	2	0.2	0	0.05	0.02	21	0	
	たまねぎ, 生	60	22	0.6	0.1	5.3	13	0.1	0	0.02	0.01	5	0	
	にんじん, 皮つき, 生	25	9	0.2	0	2.3	7	0.1	190	0.01	0.01	1	0	
	カレールウ	18	92	1.2	6.1	8	16	0.6	1	0.02	0.01	0	1.9	
	大豆油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	カレーライス合計	295	613	15.7	12.5	109.9	39	1.8	191	0.13	0.12	27	1.9	
和風サラダ	ブロッコリー 冷凍	30	10	1.3	0.2	1.6	11	0.3	20	0.04	0.06	36	0	
	鶏卵, 全卵, 生	15	23	1.8	1.5	0	8	0.3	23	0.01	0.06	0	0.1	ゆで卵
	ドレッシングタイプ和風調味料	10	8	0.3	0	1.6	1	0	0	0	0	0	0.7	
	和風サラダ合計	55	41	3.4	1.7	3.2	20	0.6	43	0.05	0.12	36	0.8	
福神漬け	大根, 福神漬	10	14	0.3	0	3.3	4	0.1	1	0	0.01	0	0.5	
	福神漬け合計	10	14	0.3	0	3.3	4	0.1	1	0	0.01	0	0.5	
りんごコンポート	りんごコンポート	40	30	0	0.1	7.2	0	0	0	0	0	0	0	パック品
	りんごコンポート合計	40	30	0	0.1	7.2	0	0	0	0	0	0	0	
合計		400	698	19.4	14.3	123.6	63	2.5	235	0.18	0.25	63	3.2	

## 非常食品を使用した献立

料理名	食品名	摂取量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食塩相当量	備考
米飯	安心米	100	369	6.5	1	83.5	0	0	0	0	0	0	0	
	安心米合計	100	369	6.5	1	83.5	0	0	0	0	0	0	0	
鶏肉うま煮	鶏肉うま煮	70	74	8.2	2.4	5	4	0.6	0	0	0	0	1.3	缶詰
	きぬさや 冷凍	7	3	0.2	0	0.5	2	0.1	3	0.01	0.01	4	0	
	鶏肉甘煮合計	77	77	8.4	2.4	5.5	6	0.7	3	0.01	0.01	4	1.3	
ひじきの煮物	ひじきの煮物	60	68	3.7	3.4	7.9	34	0	0	0	0	0	0.9	レトルトパウチ
	ひじきの煮物合計	60	68	3.7	3.4	7.9	34	0	0	0	0	0	0.9	
白花豆	白花豆	30	46	1.5	0.2	9.8	11	0	0	0	0	0	0.1	レトルトパウチ
	白花豆合計	30	46	1.5	0.2	9.8	11	0	0	0	0	0	0.1	
野菜スープ	野菜スープ	4	14	0.7	0.4	1.8	0	0	0	0	0	0	0.9	フリーズドライ
	野菜スープ合計	4	14	0.7	0.4	1.8	0	0	0	0	0	0	0.9	
合計		271	574	20.8	7.4	108.5	51	0.7	3	0.01	0.01	4	3.2	