

災害食レシピ集

朝食の献立

もくじ

	献立名	備蓄食料	常温保存野菜
朝食 1	ごはん ポテトとスパムのガレット トマトスープ	スパム缶 トマト缶 コーン缶	玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも
朝食 2	ごはん サンマのトマト煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ	サンマ味付け缶 トマト缶 コーン缶 大豆水煮	にんにく さつまいも
朝食 3	ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ	ツナ缶 トマト缶 コーン缶 グリーンピース水煮 マッシュルーム水煮 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ
朝食 4	さつまいもごはん 焼き鳥と玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ	焼き鳥缶 コーン缶 うずら卵水煮 乾パン コーンクリームスープ(粉末) LL 牛乳	玉ねぎ 白菜 さつまいも
朝食 5	ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 LL 牛乳	ツナ缶 コーン缶 トマト缶 ミックスビーンズ LL 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ
朝食 6	コーンフレーク ジャーマンポテト ゆで野菜のサラダ	ウインナー缶 ヤングコーン水煮 コーンフレーク LL 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも
朝食 7	コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トロピカルフルーツミックス	トロピカルフルーツミックス缶 グリーンピース水煮 魚肉ソーセージ コーンフレーク LL 牛乳	玉ねぎ じゃがいも

栄養価一覧

朝食 1

ごはん
ポテトとスパムのガレット
トマトスープ



▼使用食材～備蓄食料～

スパム缶、トマト缶、コーン缶

▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん

主食＊ごはん (180g)

調理時間の目安 30分

主菜＊ポテトとスパムのガレット

材料(1人分)

● スパム缶	35g	● こしょう	0.01g
● じゃがいも	50g	● サラダ油	3g
● 片栗粉	3g		

作り方

- 1 スパム、じゃがいもをせん切りにする。
- 2 ボールに1の具材と片栗粉、こしょうを入れて、全体をあえるように混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、2を中火でカリッとするまで焼く。

調理時間の目安 20分

副菜＊トマトスープ

材料(1人分)

● トマト缶(ホール)	50g	● コンソメ	1.5g
● キャベツ	30g	● 水	150g
● 玉ねぎ	20g	● こしょう	0.01g
● にんじん	20g	● パセリ(乾)	0.01g
● コーン缶	5g		

作り方

- 1 にんじんは乱切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。(ホールトマトは軽く切っておく)
- 2 鍋に水、コンソメ、トマト缶を入れ、1の野菜を加えやわらかくなるまで煮込む。
- 3 2の鍋に水気をきったコーンを加え、軽く煮て、こしょうをふる。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

* 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)
ごはん	302	4.5	0.0
ポテトとスパムのガレット	188	5.0	0.8
トマトスープ	39	1.4	1.0
合計	529	10.9	1.8

▼高齢者へのアドバイス

スパム、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを小さく切る。
キャベツ、玉ねぎ、にんじんをやわらかく煮る。

▼幼児へのアドバイス

スパム、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを小さく切る。

朝食

2

ごはん

サンマのトマト煮

さつまいもサラダ

グレープフルーツ



▼使用食材～備蓄食料～

サンマ味付け缶、トマト缶、コーン缶、大豆水煮

▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんにく、さつまいも

主食＊ごはん(180g)

調理時間の目安 15分

主菜＊サンマのトマト煮

材料(1人分)

● サンマ味付け缶 40g ● にんにく 1g
● トマト缶(ホール) 30g ● オリーブ油 3g
● コーン缶 10g ● 水 50g

作り方

- 1 にんにくをみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1を炒める。
- 3 2にサンマとトマト缶、コーンを入れて、全体に火が通り水分がなくなるまで煮る。

調理時間の目安 15分

副菜＊さつまいもサラダ

材料(1人分)

● さつまいも 40g ★ マヨネーズ 6g
● 大豆水煮 30g ★ 砂糖 3g
★ 食塩 0.3g
★ こしょう 0.01g

作り方

- 1 さつまいもを皮つきのまま1cm角に切り、ゆでる。
- 2 1をボールに入れ、なめらかになるまでつぶす。
- 3 2に大豆、★印の調味料を加え混ぜる。

デザート＊グレープフルーツ

材料(1人分)

● グレープフルーツ 40g

* 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)
ごはん	302	4.5	0
サンマのトマト煮	150	8.2	0.9
さつまいもサラダ	149	4.5	0.6
グレープフルーツ	15	0.4	0
合計	616	17.6	1.5

▼高齢者へのアドバイス

さつまいもの皮を厚くむき、やらかかくゆでる。グレープフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

▼幼児へのアドバイス

さつまいもを小さく切る。グレープフルーツは皮をむき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

卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

朝食 3

ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ

▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、トマト缶、コーン缶、グリーンピース水煮、マッシュルーム水煮、豆乳

▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、かぼちゃ



調理時間の目安 炊飯時間+20分

主食・主菜* ツナとトマトのリゾット

材料(1人分)

● ごはん	170g	● 水	100g
● ツナ缶	40g	★ コンソメ	0.8g
● トマト缶(ホール)	100g	★ 食塩	0.5g
● 玉ねぎ	30g	★ こしょう	0.01g
● オリーブ油	3g		
● グリンピース水煮	10g		

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。鍋に油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 2 1 にトマト缶、水を入れ煮立ったところに、油をきったツナ缶、ごはんを入れ、汁気が少し残る程度まで煮込む。
- 3 2 にグリーンピース、★印の調味料を加え、軽く煮込む。

調理時間の目安 15分

副菜* かぼちゃの豆乳スープ

材料(1人分)

● かぼちゃ	50g	★ 食塩	0.2g
● マッシュルーム水煮	10g	★ こしょう	0.01g
● コーン缶	10g	● パセリ(乾)	0.01g
● 調整豆乳	70g		
● コンソメ	70g		
● 水	80g		

作り方

- 1 かぼちゃは 3mm 厚さのいちょう切りにする。
- 2 鍋に 1、水、コンソメを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 2 の鍋に、マッシュルームとコーンを加えて軽く煮込み、豆乳、★印の調味料を加え、沸騰直前で火を止める。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

* 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)
ツナとトマトのリゾット	472	13.5	2.0
かぼちゃの豆乳スープ	102	3.8	0.9
合計	574	17.3	2.9

▼高齢者へのアドバイス

リゾットに片栗粉でとろみをつける。

▼幼児へのアドバイス

こしょうを除く。

朝食 4

さつまいもごはん
焼き鳥と玉ねぎのサラダ
コーンクリームスープ



▼使用食材～備蓄食料～

焼き鳥缶、コーン缶、うずら卵水煮、コーンクリームスープ(粉末)、乾パン、LL牛乳

▼使用食材～常温保存できる野菜～

さつまいも、玉ねぎ、白菜

調理時間の目安 炊飯時間+15分

主食* さつまいもごはん

材料(1人分)

● ごはん 150g ● 黒ごま 1.0g
● さつまいも 30g ● 食塩 0.5g

作り方

- 1 さつまいもを皮付きのまま1cm角に切り、ゆでる。
- 2 ボールにごはん、ごま、塩を入れ混ぜる。
- 3 2に1を加え、つぶれない程度に軽く混ぜ合わせる。

調理時間の目安 20分

主菜* 焼き鳥と玉ねぎのサラダ

材料(1人分)

● 焼き鳥缶 30g
● 玉ねぎ 40g
● うずら卵水煮 20g
● かつお節 0.3g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、軽く下ゆでし、しっかりと水気をきる。
- 2 焼き鳥をほぐし、半分に切る。
- 3 うずら卵は縦半分に切る。
- 4 ボールに玉ねぎ、焼き鳥を混ぜ合わせる。
- 5 器にうずら卵を添え、かつお節を散らす。

調理時間の目安 20分

副菜* コーンクリームスープ

材料(1人分)

● 白菜 40g ● 乾パン 5g
● サラダ油 1g ● パセリ(乾) 0.01g
● コーン缶 10g
● コーンクリーム 10g
● コーンクリームスープ(粉末)
● LL牛乳 150g

作り方

- 1 白菜は1cmのざく切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1をしんなりする程度まで炒める。
- 3 2にコーン、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 3に粉末スープをまんべんなく加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- 5 器に注ぎ、砕いた乾パン、パセリを散らす。

* 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)
さつまいもごはん	298	4.4	0.5
焼き鳥と玉ねぎのサラダ	105	8.3	0.8
コーンクリームスープ	183	6.9	1.3
合計	586	19.6	2.6

▼高齢者へのアドバイス

さつまいも、白菜を小さく切る。さつまいもは皮をむく。

▼幼児へのアドバイス

さつまいも、白菜を小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーの場合、うずら卵を除き、焼き鳥を10g増やす。

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳を使う。

小麦アレルギーの場合、乾パンを除く。

朝食 5

ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 牛乳



▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、コーン缶、トマト缶、LL牛乳、ミックスビーンズ

▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、キャベツ、にんじん

調理時間の目安 10分

主菜 * ロールパンツナサンド

材料(1人分)

- ロールパン 60g
- ツナ缶 40g
- 玉ねぎ 30g
- コーン缶 20g
- マヨネーズ 10g

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りし、水にさらし、しっかりと水気をきる。
- 2 ボールに 1、油のきったツナ缶、コーンを入れ、マヨネーズでよく混ぜ合わせる。
- 3 ロールパンに切れ目を入れ、2 のツナサラダをはさむ。

調理時間の目安 20分

副菜 * たっぷり野菜と豆のトマト煮

材料(1人分)

- キャベツ 30g
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 20g
- サラダ油 4g
- ミックスビーンズ 30g
(ひよこ豆、いんげん豆)
- トマト缶(ホール) 80g
- コンソメ 1.3g

作り方

- 1 キャベツはざく切りし、にんじんは 3mm 厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1 をしんなりする程度まで炒める。
- 3 2 の鍋にトマト缶、ミックスビーンズを加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 3 にコンソメを入れ、軽く煮込む。

飲み物 * LL牛乳

材料(1人分)

- LL牛乳 150g

* 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)
ロールパンツナサンド	402	14.6	1.4
たっぷり野菜と豆のトマト煮	124	4.2	1.2
牛乳 ^g	101	5.0	0.2
合計	627	23.8	2.8

▼高齢者へのアドバイス

パンを小さくちぎり、牛乳で煮てパン粥にする。

ロールパンツナサンドのツナ、玉ねぎ、コーン、マヨネーズは混ぜ合わせ副菜とする。

▼幼児へのアドバイス

玉ねぎ、キャベツ、にんじんを小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦・卵アレルギーの場合、ロールパンを米粉パンにし、ツナをソーセージ缶、マヨネーズをマスタード、ケチャップに代替える。

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳を使う。

朝食 6

コーンフレーク
ジャーマンポテト
ゆで野菜のサラダ



▼使用食材～備蓄食料～

ウインナー缶、ヤングコーン水煮、
コーンフレーク、LL牛乳

▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん

主食＊コーンフレーク

材料(1人分)

●コーンフレーク 40g ●はちみつ 5g
●LL牛乳 200g

調理時間の目安 20分

主菜＊ジャーマンポテト

材料(1人分)

●じゃがいも 80g ★食塩 0.3g
●ウインナー缶 50g ★こしょう 0.01g
●玉ねぎ 40g ●マスタード 3g
●サラダ油 3g

作り方

- 1 じゃがいもを一口大に切り、軽くゆでる。
- 2 玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め半分に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、2を炒める。
- 4 3に1を入れ軽く炒めたら、★印の調味料で味を整え、マスタードを加え、さっと混ぜ合わせる。

調理時間の目安 15分

副菜＊ゆで野菜のサラダ

材料(1人分)

●キャベツ 50g ★サラダ油 4g
●ヤングコーン水煮 30g ★食塩 0.5g
●にんじん 20g ★酢 6g

作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは5mm厚さの輪切りにして、ゆでる。ヤングコーンは水気をきっておく。
- 2 ボールに★印の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 器にキャベツ、にんじん、ヤングコーンを盛り、2をかける。

* 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)
コーンフレーク	301	9.7	1.0
ジャーマンポテト	215	8.4	1.3
ゆで野菜のサラダ	67	1.5	0.5
合計	583	19.6	2.8

▼高齢者へのアドバイス

マスタードを除く。じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、ヤングコーン、にんじんを小さめに切り、やわらかく煮る。

▼幼児へのアドバイス

マスタードを除く。じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、ヤングコーン、にんじんを小さめに切り、やわらかく煮る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳またはフルーツジュースを使う。

朝食 7

コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トロピカルフルーツミックス

▼使用食材～備蓄食料～

トロピカルフルーツミックス缶、グリーンピース
水煮、魚肉ソーセージ、コーンフレーク、
LL牛乳

▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、じゃがいも



主食＊コーンフレーク

材料(1人分)

- コーンフレーク 50g
- LL牛乳 200g
- ブルーベリージャム 10g

調理時間の目安 30分

主菜＊魚肉ソーセージのケチャップ炒め

材料(1人分)

- 魚肉ソーセージ 60g
- 玉ねぎ 60g
- じゃがいも 50g
- グリンピース水煮 10g
- サラダ油 2g
- ★ ケチャップ 7g
- ★ カレー粉 0.3g

作り方

- 1 魚肉ソーセージは縦半分にし、1cm幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは5mm厚さのいちよう切りにする。グリーンピースは水気をきっておく。
- 2 フライパンに油を熱し、1を炒める。
- 3 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、グリーンピースを加え、★印の調味料を入れて絡める。

副菜＊トロピカルフルーツミックス

材料(1人分)

- トロピカルフルーツミックス缶
(パイン・モモ・みかん) 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)
コーンフレーク	343	10.6	1.3
魚肉ソーセージのケチャップ炒め	194	8.8	1.6
トロピカルフルーツミックス	60	0.6	0
合計	597	20.0	2.9

▼高齢者へのアドバイス

玉ねぎ、じゃがいもはやわらかくなるまで炒める。

▼幼児へのアドバイス

玉ねぎ、じゃがいもを小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに野菜ジュースを使う。ジャムは除く。

* 栄養価一覧表（朝食の献立） *

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	ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	ポテトとスパムのガレット	188	5.0	13.3	11.9	2	0.2	0	0.05	0.02	18	0.7	0.8
	トマトスープ	39	1.4	0.3	8.9	27	0.3	161	0.06	0.04	20	2.2	1.0
	合 計	529	10.9	14.1	87.6	34	0.7	161	0.15	0.08	38	3.4	1.8
2	ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	サンマのトマト煮	150	8.2	10.8	5.6	115	0.9	25	0.02	0.10	3	0.8	0.9
	さつまいもサラダ	149	4.5	6.6	18.2	47	0.8	2	0.04	0.02	12	2.9	0.6
	グレープフルーツ	15	0.4	0.0	3.8	6	0.0	0	0.03	0.01	14	0.2	0.0
合 計	616	17.6	17.9	94.4	173	1.9	27	0.13	0.15	29	4.4	1.5	
3	ツナとトマトのリゾット	472	13.5	13.1	72.4	24	1.6	49	0.12	0.10	12	3.0	2.0
	かぼちゃの豆乳スープ	102	3.8	2.8	16.2	31	1.2	166	0.09	0.09	22	2.6	0.9
	合 計	574	17.3	15.9	88.6	55	2.8	215	0.21	0.19	34	5.6	2.9
4	さつまいもごはん	298	4.4	1.1	65.4	29	0.5	1	0.06	0.03	9	1.3	0.5
	焼き鳥と玉ねぎのサラダ	105	8.3	5.1	6.1	21	1.6	114	0.02	0.12	3	0.6	0.8
	コーンクリームスープ	183	6.9	7.9	21.0	184	0.2	61	0.08	0.25	10	1.0	1.3
	合 計	586	19.6	14.1	92.5	234	2.3	176	0.16	0.40	22	2.9	2.6
5	ロールパンツナサンド	402	14.6	22.4	35.9	34	1.3	4	0.10	0.11	2	2.4	1.4
	たっぷり野菜と豆のトマト煮	124	4.2	5.0	17.0	45	0.9	175	0.13	0.06	23	6.0	1.2
	LL牛乳	101	5.0	5.7	7.2	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	合 計	627	23.8	33.1	60.1	244	2.2	236	0.29	0.40	27	8.4	2.8
6	コーンフレーク	301	9.7	8.3	47.0	220	0.4	80	0.09	0.31	2	1.0	1.0
	ジャーマンポテト	215	8.4	11.3	20.3	14	0.5	0	0.09	0.02	31	1.6	1.3
	ゆで野菜のサラダ	67	1.5	4.2	6.3	33	0.3	139	0.06	0.06	25	2.2	0.5
	合 計	583	19.6	23.8	73.6	267	1.2	219	0.24	0.39	58	4.8	2.8
7	コーンフレーク	343	10.6	8.5	55.8	222	0.5	81	0.10	0.31	2	1.6	1.3
	魚肉ソーセージのケチャップ炒め	194	8.8	6.5	25.8	81	1.2	6	0.20	0.39	24	2.6	1.6
	トロピカルフルーツミックス	60	0.6	0.0	14.8	6	0.3	11	0.04	0.03	14	1.1	0.0
	合 計	597	20.0	15.0	96.4	309	2.0	98	0.34	0.73	40	5.3	2.9