

災害食レシピ集

夕食の献立

もくじ

	献立名	備蓄食料	常温保存野菜
夕食 1	ごはん イカとアサリの野菜炒め かぼちゃの煮物	イカ味付け缶 アサリ缶	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ
夕食 2	ごはん さといもとイカの煮物 大根とにんじんのなます 小松菜と麩のすまし汁	イカ味付け缶 麩	にんじん 大根 さといも
夕食 3	混ぜごはん サバの味噌煮缶鍋 みかん缶	サバ味噌煮缶 ホタテ缶 みかん缶 ひじき(乾) しいたけ(乾) 麩	にんじん かぼちゃ 大根 白菜
夕食 4	ツナ混ぜごはんおにぎり かぼちゃサラダ 高野豆腐とごぼうのみそ汁	ツナ缶 高野豆腐 切干大根 しいたけ(乾)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう
夕食 5	サンマの混ぜごはん じゃがいものツナマヨ和え わかめの味噌汁 パイ缶	サンマ蒲焼き缶 ツナ缶 コーン缶 パイ缶 カットわかめ(乾) しいたけ(乾) 焼きのり 即席味噌汁の素	玉ねぎ にんじん じゃがいも
夕食 6	サバと大根葉のおじや 大根のごま風味炒め フルーツ白玉	サバ味噌煮缶 みかん缶 モモ缶 あずき缶 しいたけ(乾) 焼きのり 白玉粉	にんじん 大根 大根の葉
夕食 7	トマトカレーパンネ わかめサラダ さつまいものレモン煮	トマト缶 ツナ缶 コーン缶 マッシュルーム水煮 パンネ(乾) カットわかめ(乾)	玉ねぎ にんじん さつまいも にんにく

栄養価一覧

夕食 1

ごはん イカとアサリの野菜炒め かぼちゃの煮物

▼使用食材～備蓄食料～

イカ味付け缶、アサリ缶

▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ

主食＊ごはん（180g）



調理時間の目安 20分

主菜＊イカとアサリの野菜炒め

材料(1人分)

● イカ味付け缶	60g	● ごま油	5g
● アサリ缶	20g	● こしょう	0.01g
● 玉ねぎ	40g		
● キャベツ	30g		
● にんじん	20g		

作り方

- 1 キャベツは 5cm 幅のざく切りにする。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは 5cm 長さの短冊切りにする。
- 3 イカ缶のイカを食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンに油を熱し、2 の野菜をしんなりする程度まで炒め、1、3、水気をきったアサリ缶(汁も含め)を加え、軽く炒める。
- 5 こしょうで味を整える。

調理時間の目安 20分

副菜＊かぼちゃの煮物

材料(1人分)

● かぼちゃ	60g	★ 砂糖	5g
● 顆粒風味調味料	0.3g	★ しょうゆ	3g
● 水	60g	★ 酒	3g
		★ みりん	2g

作り方

- 1 かぼちゃを一口大に切り、鍋に水、顆粒風味調味料を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 2 1 の鍋に★印の調味料を加え弱火で煮込み、汁気が少し残る程度にする。

* 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)
ごはん	302	4.5	0.0
イカとアサリの野菜炒め	181	17.0	1.6
かぼちゃの煮物	133	1.4	0.5
合計	568	22.9	2.1

▼高齢者へのアドバイス

イカ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃを小さく切る。かぼちゃの皮をむき、やわらかく煮る。

▼幼児へのアドバイス

イカ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃを小さく切る。

夕食 2

ごはん

さといもとイカの煮物
大根とにんじんのなます
小松菜と麩のすまし汁



▼使用食材～備蓄食料～

イカ味付け缶、麩

▼使用食材～常温保存できる野菜～

さといも、大根、にんじん

主食＊ごはん（180g）

調理時間の目安 15分

主菜＊さといもとイカの煮物

材料(1人分)

● さといも	80g	● サラダ油	5g
● イカ味付け缶	60g	● 水	25g
● さやえんどう	5g		

作り方

- 1 さといもは皮をむき、大きめの一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。さやえんどうは筋を取り、斜め切りにしゆでる。
- 2 フライパンに油を熱し、1のさといもを炒める。
- 3 2にイカ味付け缶(汁も含め)、水を加え煮る。
- 4 3に1のさやえんどうを加え、混ぜ合わせる。

調理時間の目安 10分

副菜＊大根とにんじんのなます

材料(1人分)

● 大根	50g	★ 砂糖	4g
● にんじん	15g	★ 穀物酢	6g
		★ 顆粒風味調味料	1.2g
		● 水	5g

作り方

- 1 大根、にんじんはそれぞれ4cm長さのせん切りにし、塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水気をきる。
- 2 ボールに★印の調味料と水を混ぜ、1とあえる。

調理時間の目安 15分

副菜＊小松菜と麩のすまし汁

材料(1人分)

● 小松菜	10g	★ 顆粒風味調味料	0.5g
● 麩	3g	★ 食塩	0.5g
		★ しょうゆ	0.5g
		● 水	100g

作り方

- 1 小松菜は3cm幅に切り、ゆで、冷水にとり水気をきっておく。
- 2 鍋に水、★の調味料を加えひと煮立ちさせる。
- 3 2の鍋に麩を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 器に小松菜を盛り、3の汁をそそぐ。

* 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
さといもとイカの煮物	174	14.2	1.1
大根とにんじんのなます	35	0.6	0.5
小松菜と麩のすまし汁	14	1.2	0.8
合計	525	20.5	2.4

▼高齢者へのアドバイス

イカを小さく切る。さといもを小さく切り、やわらかくゆでる。すまし汁の麩を除き、片栗粉でとろみをつける。

▼幼児へのアドバイス

イカ、さといも、小松菜を小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、麩を除く。

夕食 3

混ぜごはん サバの味噌煮缶詰鍋 みかん



▼使用食材～備蓄食料～

ひじき(乾)、しいたけ(乾)、ホタテ缶、サバ味噌煮缶、麩、みかん缶

▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、かぼちゃ、白菜、大根

調理時間の目安 炊飯時間+15分

主食*混ぜごはん

材料(1人分)

● ごはん	160g	★ めんつゆ(3倍濃縮)	8g
● ホタテ缶	20g	★ 酒	6g
● にんじん	10g	★ 食塩	0.3g
● サラダ油	2g		
● ひじき(乾)	1g		

作り方

- 1 ひじきを水で戻す。
- 2 にんじんは 3cm 長さの短せん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、2 がやわらかくなるまで炒める。
- 4 3 に 1、水気をきったホタテ缶を入れ、★印の調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。
- 5 ボールに 4 の具とごはんを入れ、混ぜ合わせる。

調理時間の目安 25分

主菜*サバの味噌煮缶詰鍋

材料(1人分)

● サバ味噌煮缶	45g	● 顆粒風味調味料	0.5g
● かぼちゃ	60g	● 水	180g
● 白菜	30g	● 味噌	8g
● 大根	30g	● ごま油	2g
● 麩	3g	● 白ごま	0.5g
● しいたけ(乾)	2g		

作り方

- 1 しいたけを水で戻し、3 等分のそぎ切りにする。
- 2 かぼちゃ、大根は一口大に切り、白菜は 3cm のざく切りにする。
- 3 鍋に水、顆粒風味調味料を入れ、1、2 を加え野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4 3 の鍋に、サバ缶を加え、ひと煮立ちさせ、味噌を溶き加える。
- 5 麩を入れ、ごま油で風味付けをし、器に盛り、ごまを散らす。

デザート*みかん缶

材料(1人分)

● みかん缶	50g
--------	-----

* 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)
混ぜごはん	326	8.5	1.3
サバの味噌煮缶詰鍋	215	11.2	1.7
みかん	32	0.3	0.0
合計	573	20.0	3.0

▼高齢者へのアドバイス

サバは身を崩して、やわらかく煮る。

▼幼児へのアドバイス

かぼちゃ、白菜、大根、しいたけは小さく切る。

▼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、麩を除く。

夕食 4

ツナ混ぜごはんおにぎり かぼちゃサラダ 高野豆腐とごぼうのみそ汁

▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、切干大根、しいたけ(乾)、高野豆腐

▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう



調理時間の目安 炊飯時間+60分

主食* ツナ混ぜごはんおにぎり

材料(1人分)

● ごはん	180g	★ みりん	10g
● ツナ缶	30g	★ 酒	15g
● 切干大根	10g	★ しょうゆ	6g
● にんじん	15g		
● しいたけ(乾)	4g		

作り方

- 1 切干大根、しいたけは水で戻し、水気をきり、しいたけは3cmの薄切りにする。
- 2 にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでる。
- 3 鍋に1、2、切干大根の戻し汁(100cc)、油をきったツナ缶を入れ、水気がなくなるまで炒める。半分ほど汁がなくなったら★印の調味料を加え煮切る。
- 4 ボールに3の具とごはんを入れ、混ぜ合わせ、おにぎりにする。

調理時間の目安 15分

副菜* かぼちゃサラダ

材料(1人分)

● かぼちゃ	50g	★ マヨネーズ	6g
● 玉ねぎ	10g	★ 食塩	0.3g
		★ こしょう	0.01g

作り方

- 1 かぼちゃは1cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 かぼちゃをやわらかくなるまでゆでる。玉ねぎを水にさらしよくもみ洗いをする。
- 3 ボールに2、★印の調味料入れ混ぜ合わせる。

調理時間の目安 15分

副菜* 高野豆腐とごぼうのみそ汁

材料(1人分)

● 高野豆腐	5g	● 顆粒風味調味料	0.5g
● ごぼう	20g	● 水	120g
● ごま油	2g	● 味噌	5g

作り方

- 1 高野豆腐は水で戻し、1cm厚さの短冊切り、ごぼうは3mm厚さの斜め薄切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。
- 3 鍋に水、顆粒風味調味料、ごぼうを入れひと煮立ちさせる。
- 4 3に1の高野豆腐、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

* 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)
ツナ混ぜごはんおにぎり	467	11.9	1.3
かぼちゃサラダ	92	1.2	0.4
高野豆腐とごぼうのみそ汁	68	3.6	0.9
合計	488	16.7	2.6

▼高齢者へのアドバイス

ごぼうを短く薄いさがきにし、高野豆腐は除く。かぼちゃはやわらかくゆでる。

▼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、マヨネーズの代わりに酢、サラダ油、食塩、こしょうでドレッシングを作る。

夕食 5

サンマの混ぜごはん じゃがいものツナマヨあえ わかめのみそ汁 パイン缶

▼使用食材～備蓄食料～

サンマ蒲焼き缶、ツナ缶、コーン缶、カットわかめ(乾)、パイン缶、しいたけ(乾)、焼きのり
即席味噌汁の素

▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん

調理時間の目安 炊飯時間+5分

主食* サンマの混ぜごはん

材料(1人分)

- ごはん 160g
- サンマ蒲焼き缶 40g
- 焼きのり 0.5g

調理時間の目安 10分

副菜* じゃがいものツナマヨあえ

材料(1人分)

- じゃがいも 60g
- ツナ缶 20g
- コーン缶 10g
- ★ マヨネーズ 8g
- ★ こしょう 0.01g
- パセリ(乾) 0.01g

調理時間の目安 15分

副菜* わかめのみそ汁

材料(1人分)

- カットわかめ(乾) 1g
- 玉ねぎ 15g
- にんじん 10g
- しいたけ(乾) 4g
- 水 150g
- 即席味噌 8g
- 万能ねぎ 2g

デザート* パイン缶

材料(1人分)

- パイン缶 60g



作り方

- 1 サンマの身をほぐす。
- 2 1のサンマとたれをごはんに混ぜ合わせる。
- 3 刻んだのり、散らす。

作り方

- 1 じゃがいもを2cm角に切ってゆでる。
- 2 ボールにじゃがいも、ツナ缶、コーンを入れ、★印の調味料と混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り、パセリを散らす。

作り方

- 1 しいたけは水で戻し、3mm幅の薄切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは2cm長さのせん切りにする。
- 2 鍋に水、1を入れて火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 2の鍋に即席味噌と、カットわかめ、小口切りにしたねぎを入れる。

* 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)
サンマの混ぜごはん	377	11.8	0.6
じゃがいものツナマヨネーズあえ	163	4.8	0.4
わかめのみそ汁	29	2.0	1.0
パイン缶	50	0.2	0.0
合計	619	18.8	2.0

▼高齢者へのアドバイス

サンマの大きい骨は取り除く。じゃがいもはやわらかくゆでる。パイナップルは小さく切る。

▼幼児へのアドバイス

サンマの大きい骨は取り除く。じゃがいもはやわらかくゆでる。パイナップルは小さく切る。

▼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、マヨネーズを除き、じゃがいもを細切りにして油で炒め、塩・こしょうで味付ける。

夕食 6

サバと大根葉のおじや

大根のごま風味炒め

フルーツ白玉

▼使用食材～備蓄食料～

サバ味噌煮缶、しいたけ(乾)、焼きのり、白玉粉、みかん缶、モモ缶、あずき缶

▼使用食材～常温保存できる野菜～

大根、大根の葉、にんじん



調理時間の目安 炊飯時間+15分

主食・主菜* サバと大根葉のおじや

材料(1人分)

● ごはん	120g	● 食塩	1g
● サバ味噌煮缶	40g	● 水	150g
● 大根の葉	20g	● 焼きのり	0.5g

作り方

- 1 大根の葉は細かく切り、サバは缶から取り出してほぐしておく。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、大根の葉に火が通ってきたらごはんを加え混ぜる。
- 3 弱火にしてサバ缶、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- 4 器に盛り、刻んだのりを散らす。

調理時間の目安 30分

副菜* 大根のごま風味炒め

材料(1人分)

● 大根	50g	★ 酒	5g
● にんじん	20g	★ しょうゆ	4g
● しいたけ(乾)	4g	★ みりん	2.5g
● ごま油	4g	★ こしょう	0.01g
● 白ごま	1g		

作り方

- 1 しいたけは水で戻し、5mm厚さの薄切りにする。
- 2 大根、にんじんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。
- 3 ★印の調味料をあわせておく。
- 4 鍋に油を熱し、2をやわらかくなるまで炒め、1を加えて軽く炒める。
- 5 3で調味し、ごまを加えて軽く混ぜる。

デザート* フルーツ白玉

材料(1人分)

● 白玉粉	40g
● みかん缶	15g
● モモ缶	15g
● モモ缶(液汁)	15g
● あずき缶	20g

作り方

- 1 ボールで白玉粉に少しずつ水を加えながら、耳たぶくらいの硬さになるまで練り合わせ、一口大の大きさに丸め、真ん中を軽くおさえる。
- 2 鍋で水を沸騰させ、団子を入れ浮いてきたら1~2分ゆでる。
- 3 2の団子を氷水で冷まし、ザルにあげる。
- 4 みかん缶、モモ缶、あずき缶は缶から取り出し、モモは食べやすい大きさにきっておく。
- 5 器に白玉、フルーツ(モモ缶の液汁含む)を盛り、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)
サバと大根葉のおじや	294	9.9	1.4
大根のごま風味炒め	80	1.6	0.6
フルーツ白玉	232	3.8	0.0
合計	606	15.3	2.0

▼高齢者へのアドバイス

大根、にんじんを小さく切り、やわらかくなるまで炒める。白玉を小さく作る。

▼幼児へのアドバイス

大根、にんじんを小さく切る。白玉を小さく作る。

夕食 7

トマトカレーペンネ わかめサラダ さつまいものレモン煮

▼使用食材～備蓄食料～

ペンネ(乾)、カットわかめ(乾)、トマト缶、ツナ缶、コーン缶、マッシュルーム水煮、カレー ルウ

▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、にんじん、さつまいも、にんにく



調理時間の目安 45分

主食・主菜* トマトカレーペンネ

材料(1人分)

● ペンネ(乾)	60g	● マッシュルーム水煮	15g
● トマト缶	50g	● カレールウ	5g
● 玉ねぎ	30g	★ コンソメ	1g
● にんじん	20g	★ 食塩	0.3g
● にんにく	3g	● パセリ(乾)	0.01g
● サラダ油	2g	● 水	250g

作り方

- 1 玉ねぎは5mm厚さの薄切り、にんじんは5mm厚さの半月切り、にんにくはみじん切りにする。ペンネは塩(分量外)を入れた湯でゆでる。
- 2 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎ、にんじんを加え軽く炒める。
- 3 2の鍋にトマト缶、マッシュルーム、★印の調味料、水を入れ煮る。
- 4 3にペンネを加え、中火で8分程度火を通したらカレールウを加える。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

調理時間の目安 10分

副菜* わかめサラダ

材料(1人分)

● カットわかめ(乾)	2g	★ マヨネーズ	13g
● ツナ缶	30g	★ こしょう	0.01g
● コーン缶	20g		

作り方

- 1 わかめを水で戻し、2cmに切る。
- 2 ボールに1、ツナ缶、コーン、★印の調味料を入れてあえる。

調理時間の目安 30分

副菜* さつまいものレモン煮

材料(1人分)

● さつまいも	60g	★ レモン汁	3g
★ 砂糖	7g	● 水	50g

作り方

- 1 さつまいもは両端を切り、1cm幅の輪切りにする。
- 2 鍋に1、水、★印の調味料を加え水気がなくなるまで煮る。

* 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)
トマトカレーペンネ	307	9.8	1.7
わかめサラダ	196	6.7	1.1
さつまいものレモン煮	107	0.7	0.0
合計	610	17.2	2.8

▼高齢者へのアドバイス

ペンネをやわらかくゆでる。さつまいもの皮を厚くむき、やわらかくゆでる。わかめを除き、代わりにやわらかくゆでたキャベツを加える。

▼幼児食へのアドバイス

さつまいもを小さく切る。

▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、ペンネの代わりにごはんを使いリゾットにする。

* 栄養価一覧表（夕食の献立） *

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
	イカとアサリの野菜炒め	181	17.0	6.6	13.8	53	6.2	142	0.04	0.07	16	1.6	1.6
	かぼちゃの煮物	85	1.4	0.2	18.9	10	0.4	198	0.04	0.06	26	2.1	0.5
	合 計	568	22.9	7.3	99.5	68	6.8	340	0.12	0.15	42	4.2	2.1
2	ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	さといもとイカの煮物	174	14.2	6.2	15.5	20	0.8	6	0.08	0.07	8	2.0	1.1
	大根とにんじんのなます	35	0.6	0.1	8.0	17	0.1	102	0.02	0.02	7	1.1	0.5
	小松菜と麩のすまし汁	14	1.2	0.1	2.2	18	0.4	26	0.01	0.01	4	0.3	0.8
合 計	525	20.5	6.9	92.5	60	1.5	134	0.15	0.12	19	3.9	2.4	
3	混ぜごはん	326	8.5	2.6	63.1	33	1.0	71	0.03	0.05	0	1.2	1.3
	サバの味噌煮缶鍋	215	11.2	9.5	22.7	139	1.8	219	0.09	0.27	35	4.3	1.7
	みかん缶	32	0.3	0.1	7.7	4	0.2	17	0.03	0.01	8	0.3	0.0
	合 計	573	20.0	12.2	93.5	176	3.0	307	0.15	0.33	43	5.8	3.0
4	ツナ混ぜごはんおにぎり	473	12.2	7.8	83.1	66	1.9	102	0.12	0.16	1	4.6	1.3
	かぼちゃサラダ	92	1.2	4.7	11.5	11	0.3	166	0.04	0.05	23	2.0	0.4
	高野豆腐とごぼうの味噌汁	68	3.6	4.0	4.7	47	0.6	0	0.01	0.02	1	1.4	0.9
	合 計	633	17.0	16.5	99.3	124	2.8	268	0.17	0.23	25	8.0	2.6
5	サンマの混ぜごはん	377	11.8	8.1	61.8	118	1.1	22	0.03	0.11	1	0.7	0.6
	じゃがいものツナマヨ和え	168	5.1	10.9	12.8	3	0.6	2	0.06	0.06	21	1.1	0.4
	わかめの味噌汁	29	2.0	0.4	6.5	20	0.3	74	0.02	0.08	2	2.8	1.0
	パイン缶	50	0.2	0.1	12.2	4	0.2	1	0.04	0.01	4	0.3	0.0
合 計	624	19.1	19.5	93.3	145	2.2	99	0.15	0.26	28	4.9	2.0	
6	サバと大根葉のおじや	295	10.1	6.0	48.4	141	1.6	95	0.06	0.20	12	1.4	1.4
	大根のごま風味炒め	80	1.6	4.7	8.3	30	0.4	136	0.04	0.09	7	2.9	0.6
	フルーツ白玉	232	3.8	0.5	51.2	7	0.8	5	0.02	0.01	2	1.6	0.0
	合 計	607	15.5	11.2	107.9	178	2.8	236	0.12	0.30	21	5.9	2.0
7	トマトカレーパンネ	307	9.8	3.1	53.8	33	1.4	161	0.17	0.11	8	4.2	1.7
	わかめサラダ	196	6.7	17.1	5.0	18	0.7	6	0.03	0.06	0	1.4	1.1
	さつまいものレモン煮	107	0.7	0.1	26.1	24	0.4	1	0.07	0.02	19	1.4	0.0
	合 計	610	17.2	20.3	84.9	75	2.5	168	0.27	0.19	27	7.0	2.8