


## 備蓄食料で作る1週間分の献立例

(財)ベターホーム協会

- \* おとなふたり分の献立です。1日の栄養バランスを考えて作りました。家族の人数、年齢、日数によって加減してください。
- \* 1日の摂取カロリーは1800キロカロリー(成人女性の1日の所要量程度)程度です。家から出ないために運動量が少ないことが前提なのでエネルギーは低めですが、家族構成によって増減してください。

	朝食	昼食	夕食
1 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麩とたまねぎの卵とじ</li> <li>・佃煮</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティ・ミートソース</li> <li>・キャベツと豆のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・混ぜずし(鮭フレークと卵、枝豆)</li> <li>・切干しだいこん、にんじん、油揚げの煮もの</li> <li>・とうふときのこの吸いもの</li> </ul>
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズトースト</li> <li>・ベーコンとミックスベジタブルのいためもの</li> <li>・フルーツ缶入りヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャーハン(じゃこ、卵、ねぎ)</li> <li>・漬けもの</li> <li>・スープ(わかめ、はるさめ、干しいたけ、ねぎ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り身魚のみそ漬け</li> <li>・高野豆腐とさやいんげんの煮もの</li> <li>・さつま汁(とり肉、根菜、こんにやく)</li> <li>・ごはん</li> </ul>
3 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソーセージとキャベツのいためもの</li> <li>・煮豆</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とキャベツのお好み焼き</li> <li>・スライスオニオンのぼん酢あえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き込みごはん(帆立、干しいたけ、にんじん、油揚げの)</li> <li>・さつまいもの甘煮</li> <li>・とうふとわかめの吸いもの</li> </ul>
4 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵焼き ・納豆</li> <li>・ほうれんそうのおひたし</li> <li>・たまねぎとわかめのみそ汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん(魚肉ソーセージ、きのこ、キャベツ)</li> <li>・かぼちゃの煮もの</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かにピラフ(かに缶、シーフードミックス、たまねぎ)</li> <li>・ごぼうサラダ(にんじん、ごま)</li> <li>・野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじんなど)</li> </ul> 
5 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきと油揚げの煮もの</li> <li>・さけフレーク</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インスタントラーメン(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん)</li> <li>・かぼちゃの煮もの(作り置き)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うな卵丼(うなぎ、卵、のり)</li> <li>・こんにやくのピリ辛煮</li> <li>・もずくの酢のもの</li> <li>・吸いもの(きのこ、麩、ねぎ)</li> </ul>
6 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそうとじゃこのいためもの</li> <li>・五目豆</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティ(ソーセージ、ベーコン、たまねぎ、トマト缶)</li> <li>・野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・ポテトサラダ(にんじん、たまねぎ)</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>
7 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ(ツナ、たまねぎ)</li> <li>・ひじきと油揚げの煮もの(作り置き)</li> <li>・切干しだいこんとわかめのみそ汁 ・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑煮(もち、とり肉、にんじん、さやいんげん)</li> <li>・漬けもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス らっきょう</li> <li>・サラダ(コーンの缶詰、キャベツ、たまねぎ)</li> </ul>

## 備蓄食糧リスト例

おとなふたり世帯の2週間分の目安です。家族によって加減してください。

<b>主食</b>		米5キロ 真空パックのもち8個 食パン(冷凍)4枚 うどん(乾麺)400グラム スパゲティ800グラム インスタントラーメン4個 小麦粉200グラム
<b>野菜類</b>	常温	たまねぎ6個 さつまいも600グラム(中3個) じゃがいも4個 かぼちゃ小1個(冷凍でもよい) キャベツ1個 ごぼう2本 にんにく1個 ホールコーン(缶)2個 トマト水煮(缶)2個
	冷蔵	にんじん2本 ねぎ4本 しょうが1個
	家庭で冷凍	きのこ(しめじ、えのきだけ、エリンギなど)各1パック
	冷凍食品	ミックスベジタブル 冷凍枝豆 冷凍さやいんげん 冷凍ほうれんそう 各1袋
<b>肉類</b>	家庭で冷凍	とり肉300グラム 豚薄切り肉200グラム
	冷蔵	ソーセージ12本 ベーコン8枚
	レトルト	ミートソース4パック カレー4パック ハンバーグ4個
<b>魚類</b>	冷凍・冷蔵	魚のみそ漬け4切れ 鮭フレーク1瓶 シーフードミックス(冷凍)1袋 じゃこ(家庭で冷凍)200グラム
	缶詰・レトルト	うなぎの蒲焼き(真空パック)400グラム 魚肉ソーセージ4本 かに缶2個 ツナ缶2個 ほたて水煮缶2個
<b>大豆製品</b>		納豆2パック 充填豆腐100グラム×4個 油揚げ(冷凍)4枚 大豆水煮(缶)2個 五目豆(缶)2個
<b>乳製品</b>		スライスチーズ1袋 粉チーズ ロングライフミルク2リットル ヨーグルト1パック バター1箱
<b>乾物</b>		切干し大根 ひじき 乾燥わかめ はるさめ 干しいたけ 乾燥パセリ 麩 高野豆腐 のり 各1袋
<b>その他</b>	冷凍・冷蔵	卵20個 佃煮1パック 漬けもの(野沢菜など) らっきょう漬け もずくの酢のもの4個
	市販品(常温)	オニオンスープ(缶)4個 フルーツ(缶)適量 こんにゃく2袋 野菜ジュース(缶)適量

\*きのこ類はそのまま冷凍できる。冷凍してもほとんど味が変わらず、凍ったまま使用できる。免疫力アップの効果もある。

- \* 魚肉ソーセージは常温保存ができ、栄養豊富。
- \* 充填豆腐と、ロングライフミルクは日持ちがする。
- \* 卵には「賞味期限」が記入されているが、これは「生で食べられる」期限。だから加熱して食べるなら賞味期限が過ぎても食べられる。
- \* このリストのほか、調味料、飲みもの、間食用の菓子などが必要。
- \* 写真はこの備蓄食料を買いそろえた時のだいたいの量。



以上