

平成29年度JDA-DATリーダー研修 パッククッキングレシピ目次

チーム	一般食	要配慮者用食	形態	献立	ページ
A	○		献立	ごはん・魚肉ソーセージと野菜の旨煮・とりささみ入りみそ汁	1
B	○		献立	おにぎり・オムレツ・コンソメスープ	2
G	○		献立	コーンご飯・にゅうめん・煮物・卵とじ・ミネストローネ	3
J	○		献立	和風ミルクスパゲティー・キャベツの卵とじ風	4
L	○		献立	和風スパゲッティ・サンドイッチ・高野豆腐となすびの煮物・さつまいものおろし和え・パンプリン風	
N	○		献立	鶏五目ご飯・煮込みハンバーグ・なすのデミソース・切り干し大根のコールスロー	6
D	○		献立	ご飯・野菜スープ	7
	—	腎臓病	献立	低たんぱく米・野菜スープ（塩分少なめ）	8
P	—	高齢者	献立	グラノーラ粥・やわらかハンバーグ（キャベツ添え）・テルミール	9
	○		単品	豚の角煮丼	10
I	○		単品	サバ味噌そうめん・切り干し大根と豚のサッパリ煮	11
	—	妊婦/幼児	単品	<妊婦>パン粥卵とじ/<幼児>パン粥	12
K	○		単品	カレー風味スパゲッティ	14
	—	幼児	単品	ライススナックとクリームスープ	15
O	○		単品	ロールサンド	16
	—	高齢者	単品	やわらか親子丼	17
	—	高齢者	単品	クイックにゅうめん	18
C		高齢者/糖尿病・腎臓病	献立	<高齢者>ミネストローネパスタ <糖尿病・腎臓病>ちらし寿司・煮物	19
E	—	糖尿病・腎臓病	献立	ごはん・焼き鳥缶の卵とじ・野菜サラダ	20
F	—	糖尿病・腎臓病	献立	ごはん（お粥）・ポトフ・煮物・きゅうりの和え物	21
H	—	腎臓病	献立	おにぎり・ミネストローネ・切り干し大根サラダ・切り干し大根の煮物	22
M	—	糖尿病	献立	ご飯・鶏大根・なすときゅうりのかき玉汁・きゅうりの塩もみ	23

- 一般食
- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・ごはん
- ・魚肉ソーセージと野菜の旨煮
- ・とりささみ入りみそ汁

エネルギー	300 kcal
たんぱく質	11.0 g
脂質	2.4 g
炭水化物	54.5 g
食塩相当量	1 g
ビタミンA	112 μgRAE
ビタミンB ₁	0.10mg
ビタミンB ₂	0.06mg
ビタミンC	6 mg
カルシウム	46mg
鉄	1.1 mg

症状

献立の工夫・対応のポイント

- (一般食)
 ○高齢者が多いので汁もので水分補給をした。
 ○旨煮、みそ汁とも、ソーセージ、ツナ、とりささみのうまみを生かし、調味料の味付けを控えた。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ごはん	無洗米	60 g			
	水	90ml			
魚肉ソーセージと野菜の旨煮	魚肉ソーセージ	15 g			
	ツナ缶	10 g			
	なす	25 g			
	たまねぎ	2.5 g			
	固形コンソメ	0.1 g			
	ウスターソース	0.5 g			
ささみ入りみそ汁	ほぐしささみ水煮	8 g			
	大根	20 g			
	にんじん	15 g			
	だし入りみそ	4 g			
	水	70 g			

作り方・調理のポイント

- ・ごはんは沸騰水に入れて20分程度火を通す。時間がかかるため、始めに加熱する。
- ・旨煮のなすはちょう切り、玉ねぎはスライスする。いずれも短時間で火が通りやすいように薄めに切る。
- ・みそ汁の大根、にんじんは、火が通りやすいように、うすめのちょう切りにする。

レシピ作成者 (菊地 和子、津久井 里美、富川 正恵、高田 千春、栗林 昭子)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- おにぎり
- オムレツ
- コンソメスープ

症 状

献立の工夫・対応のポイント

試食してみて、味は美味しく出来たが、見た目が美味しそうではなく、もったいなかった。パッククッキングとはいえ、スープ以外は袋から出して詰めれば良かった。

エネルギー	305 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	4.3 g
炭水化物	56.2 g
食塩相当量	0.6 g
ビタミンA	140RAE
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.13 mg
ビタミンC	17 mg
カルシウム	33 mg
鉄	0.8 mg

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
おにぎり	めし	121 g			
オムレツ	鶏卵	20 g			
	ツナ缶	7 g			
	じゃがいも	15 g			
コンソメスープ	人参	15 g			
	キャベツ	25 g			
	玉ねぎ	10 g			
	パスタ	10 g			
	固形コンソメ	0.8 g			

作り方・調理のポイント

- オムレツのじゃがいもは火が通りやすいように、細切りにした
- コンソメスープのパスタは食べやすいように一口サイズに折って入れた
- 固形コンソメは一旦水に溶かしてから分配した

レシピ作成者 (筒井桃子、青木恭子、横道 渉、上野 友利江、石川勝也)

- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・コーンご飯
- ・にゅうめん
- ・煮物
- ・卵とじ
- ・ミネストローネ

エネルギー	520kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	5.3g
炭水化物	96.9g
食塩相当量	4.8g
ビタミンA	302μgRAE
ビタミンB ₁	0.19mg
ビタミンB ₂	0.13mg
ビタミンC	27mg
カルシウム	119mg
鉄	2.3mg

症 状

献立の工夫・対応のポイント

限られた材料の中で、コーン缶詰やホールトマト缶の水分を活用し、節水しつつうまみをつけた。そうめんや高野豆腐といった乾物を活用し、高齢者が好みやすい和風の料理も取り入れた。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
コーンご飯	米	50g	卵とじ	卵	7g
	コーン缶	10g		玉ねぎ	10g
	水(コーン缶汁含む)	70g		高野豆腐	10g
にゅうめん	そうめん	50g	ミネストローネ	こいくちしょうゆ	2.5mL
	水	100mL		みりん	2.5mL
	こいくちしょうゆ	5mL		キャベツ	20g
煮物	じゃがいも	25g		玉ねぎ	10g
	にんじん	25g		にんじん	10g
	玉ねぎ	20g		なす	7g
	高野豆腐	10g		ホールトマト缶	50g
	こいくちしょうゆ	5mL		塩	ひとつまみ
	みりん	5mL			
水	適宜				

作り方・調理のポイント

コーンご飯は米を1人前ずつポリ袋に入れ、水、コーン缶汁、コーンを入れて湯せんで30分間加熱する。
 にゅうめんはそうめんを半分に折ってポリ袋に入れ、水、しょうゆを加えてそうめんが火が通り柔らかくなるまで煮る。汁が欲しい場合は水を増やす。
 煮物は、材料を1口大に切ってポリ袋に入れ、調味料と材料が浸る程度の水を入れ、野菜に火が通るまで湯せんで加熱する。
 ミネストローネは材料を薄く切ってポリ袋に入れ、ホールトマト缶と塩を加え、野菜に火が通るまで湯せんで加熱する。

レシピ作成者 (沖嶋 直子、大池 奈津希、麦島 恵理子、保坂 望)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・和風ミルクスパゲティー
- ・キャベツの卵とし風

症 状

発災4日目、避難所にて調理。ここ数日、おにぎりやパンを1日2食しか食べていない

献立の工夫・対応のポイント

パスタについて
大根葉を使用し色どりを考えた。

キャベツの卵とし風について
パスタが少し濃い味である為、キャベツを卵豆腐のみで味を調えた。少し塩味を追加しても

エネルギー	355 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	8.5 g
炭水化物	53.0 g
食塩相当量	2.3 g
ビタミンA	37 μgRAE
ビタミンB ₁	0.19mg
ビタミンB ₂	0.06mg
ビタミンC	12mg
カルシウム	150mg
鉄	1.4mg

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
和風ミルク スパゲティー	スパゲティー	55g			
	釜飯の素	25g			
	やさしいクリームスープ	45g			
	シーチキン	8g			
	大根葉	2g			
	水	35g			
キャベツの卵とし 風	キャベツ	20g			
	茶碗蒸し	15g			

作り方・調理のポイント

釜飯の素、クリームスープ、シーチキン、水をまぜ、3等分にしたスパゲティーを入れる
スープが温まる時間等もある為スパゲティーのゆで時間は25分湯せん。
(通常調理では7分が目安)

キャベツはせん切りに10分間湯せん。

レシピ作成者 (河内 清美、三谷 加乃代、白戸 敦子、笠舞 和宏)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

和風スパゲッティ
サンドイッチ
高野豆腐となすびの煮物
さつまいものおろし和え
パンプリン風

症状（要配慮者）

・歯痛のある幼児：避難所に居ることだけでも不安であると考え、一緒に避難している家族と基本的に同じ物を食べていただけるように、固い食材は小さく切って提供する。

献立の工夫・対応のポイント

その人の人生において、不幸にして被災し、その数食が避難所での食事になってしまったとしても、「温かく・おいしく・元気になる食事をお出ししたい。」という思いで作りました。

エネルギー	516 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	12.0 g
炭水化物	82.6 g
食塩相当量	3.2 g
ビタミンA	92 μg
ビタミンB ₁	0.24mg
ビタミンB ₂	0.30mg
ビタミンC	34 mg
カルシウム	119mg
鉄	2.3 mg

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
和風スパゲッティ	スパゲッティ（乾）	40g	高野豆腐となすびの煮物	こいくちしょうゆ	6g
	釜飯のもと	23g		上白糖	3g
サンドイッチ	食パン	36g	さつまいものおろし和え	さつまいも	40g
	鶏卵	15g		ミキサーフルーツ（りんご）	50g
	とりささみフレーク缶	7g		プルーン（乾）	2.5g
	魚肉ソーセージ	16g	パンプリン風	食パン（パンの耳）	1g
	きゅうり	20g		栄養支援デザート（いちご）	10g
	マヨネーズ	5g			
高野豆腐となすびの煮物	高野豆腐（乾）	2g			
	なすび	12g			
	にんじん	3g			
	鶏卵	5g			
	顆粒和風だし	0.8g			

作り方・調理のポイント

衛生面を考慮してサンドイッチに入る具材は全てバッククッキングにて加熱調理しました。加熱した食材は、しっかり冷ましてからサンドしないと加熱した意味が無くなります。食材を無駄にしないために、配慮者のために切り落としたパンの耳をみじん切りにして パンプリン風を作りました。

レシピ作成者 （ 山口 明子、中田 佐智、小笠原 明子、出井 京子、榎 愛子 ）



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・鶏五目ご飯
- ・煮込みハンバーグ
- ・なすのデミソース
- ・切り干し大根の
コールスロー

エネルギー	334kcal
たんばく質	8.96 g
脂質	8.4 g
炭水化物	55 g
食塩相当量	3.8 g
ビタミンA	915 μgRAE
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	22 mg
カルシウム	70mg
鉄	09mg

症 状

献立の工夫・対応のポイント

・一般食を展開して高齢者と幼児が食べやすいように小さめに材料を切り、味付けは薄味の所を幼児食として提供した。

料 理 名	材 料 名	使用量	料 理 名	材 料 名	使用量
ごはん	米	55 g			
	鶏五目ご飯の素	30 g			
煮込みハンバーグ	煮込みハンバーグ	13 g			
	なす	30 g			
	魚肉ソーセージ	12 g			
切り干し大根の コールスロー	切り干し大根	1.2g			
	キャベツ	50 g			
	人参	10g			
	マヨネーズ	6 g			
	塩	少々			

作り方・調理のポイント

・煮込みハンバーグが1袋しかなく、量が少なかったので魚肉ソーセージとなすをいれて煮込み、量を増やした。

レシピ作成者 (長主 恭子、辰市 舞、清長 愛子、西岡 麻友子)



- 一般食
- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・ごはん
- ・野菜スープ

エネルギー	313 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	2.6 g
炭水化物	62.2 g
食塩相当量	0.7 g
ビタミンA	65 μgRAE
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	11 mg
カルシウム	21 mg
鉄	0.9 mg

症 状

献立の工夫・対応のポイント


○ごはんは無洗米を使用するので、水を多めに炊く。水は米重量の1.5倍にする。
○限られた水の使用なので、水分も取れて、煮汁も無駄にならないようにスープにした。深さのある食器に置いて、袋上部を食器にかけるようにすると、器を汚さず食べることができる。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ごはん	無洗米	70g			
	水	105g			
野菜スープ	魚肉ソーセージ	6g			
	ツナ缶	6g			
	ささみ缶	6g			
	人参	9g			
	なす	18g			
	キャベツ	11g			
	ジャガイモ	14g			
	コーン缶(ホール)	11g			
	コンソメ	1.1g			
	水	122g			

作り方・調理のポイント

ごはん・・・①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋を縛る。②30分湯煎する。
スープ・・・①野菜をサイコロ状に切る。②一人分ずつ袋に入れる。③コンソメは、細かく砕いてお湯で溶かし、水分を人数分に調整して、袋に分配する④30分湯煎する。⑤魚肉ソーセージをサイコロ状に切る。⑥缶詰を空けて2種類混ぜる。⑥野菜が柔らかくなったら、袋を開け、魚肉ソーセージ、缶詰を分配して入れる。

レシピ作成者 (市川 佳世、山口 早苗、若松 愛美、五十嵐 香織、西村 浩子)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・低たんぱく米
- ・野菜スープ
(塩分すくなめ)

エネルギー	222 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	2.1 g
炭水化物	47.2 g
食塩相当量	0.6 g
ビタミンA	65 μgRAE
ビタミンB ₁	0.05mg
ビタミンB ₂	0.07mg
ビタミンC	11 mg
カルシウム	18 mg
鉄	0.3mg

症 状

摂食障害(食思不振)
腎機能低下
(BUN34.5
Cr 2.2mg/dl)

献立の工夫・対応のポイント


○一般食の野菜スープ自体が、たんぱく質量が少ないので、腎臓病食にも材料は同量使用し、調味料のみ約半分量にした。
○ごはんを低たんぱく米にし、たんぱく質を減らした。
○食思不振であることから、食が進むよう、温かいスープを提供したいと考えた。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
低たんぱく米	ライス72H	200g			
野菜スープ	魚肉ソーセージ	6g			
	ツナ缶	6g			
	ささみ缶	6g			
	人参	9g			
	なす	18g			
	キャベツ	11g			
	ジャガイモ	14g			
	コーン缶(ホール)	11g			
	コンソメ	0.6g			
	水	122g			

作り方・調理のポイント

低たんぱく米・・・そのまま食べられるので調理不要
スープ・・・①野菜をサイコロ状に切る。②一人分ずつ袋に入れる。③コンソメは、細かく砕いて計量し、水を計量したものと一緒に袋に入れた。④30分湯煎する。⑤魚肉ソーセージをサイコロ状に切る。⑥缶詰を空けて2種類混ぜる。⑦野菜が柔らかくなったら、袋を開け、魚肉ソーセージ、缶詰を分配して入れる。

レシピ作成者 (市川 佳世、山口 早苗、若松 愛美、五十嵐 香織、西村 浩子)



- 一般食
- 高血圧
- 胃腸病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者**
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・グラノーラ粥
- ・やわらかハンバーグ
(キャベツ添え)
- ・テルミール

エネルギー	341 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	12.1 g
炭水化物	47.1 g
食塩相当量	1.2 g
ビタミンA	μgRAE
ビタミンB ₁	mg
ビタミンB ₂	mg
ビタミンC	mg
カルシウム	mg
鉄	mg

症 状

高齢者
(咀嚼が弱い)
(体重減少)

献立の工夫・対応のポイント

やわらかな形態
たんぱく質はレトルト食品を使う
テルミールで不足分を補充

使用したレトルト食品の、ビタミン・カルシウム・鉄の記録をしていなかったため、栄養価の記載ができませんでした。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
グラノーラ粥	ライスグラノーラ (和風だし)	20g			
	水	50cc			
やわらかハンバーグ	やわらかハンバーグ (レトルト)	50g			
	なす	10g			
	キャベツ	20g			
テルミール	テルミール	1本			

作り方・調理のポイント

グラノーラ粥
①ポリ袋にグラノーラと水を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。パッククッキング5分。

やわらかハンバーグ
①なすは皮をむき、みじんぎり。レトルトハンバーグは細かく刻む。
②ポリ袋になすとハンバーグをタレごと入れ、口を結ぶ。パッククッキング20分。
③別のポリ袋に刻んだキャベツを入れ、空気を抜いて口を結ぶ。パッククッキング10分。
ハンバーグに添える。

レシピ作成者 (本部 比呂絵、安井 瑞穂、福脇 浩子、三原 真琴)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名
・豚の角煮丼

エネルギー	297kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	8.5 g
炭水化物	44.7 g
食塩相当量	0.7 g
ビタミンA	μgRAE
ビタミンB ₁	mg
ビタミンB ₂	mg
ビタミンC	mg
カルシウム	mg
鉄	mg

症 状


献立の工夫・対応のポイント
 食材は全て加熱。（食中毒予防）
 使用したレトルト食品の、ビタミン・カルシウム・鉄 の記録をしていなかったため、栄養価の記載ができませんでした。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
豚角煮丼	米	55g			
	水	80cc			
	なす	20g			
	豚角煮（レトルト）				
	豚肉	20g			
	椎茸	5g			
	煮汁	20g			
	水	大さじ2			
	顆粒だし	0.5g			
	めんつゆ	1cc			
	キャベツ	30g			

作り方・調理のポイント

- ①米と水はポリ袋に入れ、空気をしっかり入れて口を結び、パッククッキングで30分。
- ②具を作る。なすは皮をむき、乱切り。レトルトの肉・椎茸は食べやすい大きさに切る。ポリ袋になす・豚肉・椎茸・煮汁・水・顆粒だし・めんつゆを入れて、口を結び、パッククッキングで20分。
- ③キャベツはせん切りにし、ポリ袋に入れて口を結び、パッククッキングで10分。
- ④ごはんの上に③のキャベツを置き、その上に②の具をのせてできあがり。

レシピ作成者 （本部 比呂絵、安井瑞穂、福脇 浩子、三原真琴）



一般食

高血圧

胃腸病

糖尿病

妊婦

幼児

高齢者

下痢

便秘

その他



献立・料理名

・さば味噌そうめん

症 状

献立の工夫・対応のポイント

- ・そうめんを使用した時短レシピ
- ・軟らかく、子どもから高齢者まで食べられる
- ・ライスグラノーラを使用することで、だしの風味が強くなる

- 問題点
- ・水を多く使用する（水分量調整が必要）

エネルギー	222kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	4.1g
炭水化物	37.5g
食塩相当量	2.8g
ビタミンA	6μgPAE
ビタミンB ₁	0.02mg
ビタミンB ₂	0.06mg
ビタミンC	5mg
カルシウム	54mg
鉄	0.5mg

一般食

高血圧

胃腸病

糖尿病

妊婦

幼児

高齢者

下痢

便秘

その他



献立・料理名

・切干大根と豚のサッパリ煮

症 状

献立の工夫・対応のポイント

- ・酢入りでサッパリと食べられる
- ・ご飯が進む一品
- ・大根の皮も使用など使用でき、廃棄を少なくできる

- 問題点
- ・味が濃い

エネルギー	168kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	9.8g
炭水化物	13.2g
食塩相当量	2.0g
ビタミンA	2μg
ビタミンB ₁	0.12mg
ビタミンB ₂	0.05mg
ビタミンC	0.6mg
カルシウム	16mg
鉄	0.5mg

- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

・パン粥の卵とし

エネルギー	523kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	21.7g
炭水化物	59.7g
食塩相当量	2.9g
ビタミンA	70 μgRAE
ビタミンB ₁	0.13mg
ビタミンB ₂	0.32mg
ビタミンC	0mg
カルシウム	13mg
鉄	0.3mg

症状

- ・食欲不振
- ・嘔気・嘔吐

献立の工夫・対応のポイント

- ・臭いが少なく、臭いに敏感な時期でも食べやすい
- ・タンパク質がしっかり摂れる
- ・アレルギーフリーのスープを使用しているため、工夫で小児のアレルギー対応食にできる

- 問題点
- ・ボリュームが多く、分量の見直しが必要

- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

・パン粥

エネルギー	251kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.6g
炭水化物	37.6g
食塩相当量	0.7g
ビタミンA	101 μgRAE
ビタミンB ₁	0.20mg
ビタミンB ₂	0.24mg
ビタミンC	15.6mg
カルシウム	210mg
鉄	3.3mg

症状

献立の工夫・対応のポイント

- ・粉ミルクの甘味があり食べやすい
- ・フォローアップミルクを使用しているためPro・Ca・Feなどの栄養価が高い

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
さば味噌そうめん	そうめん	40g	切干大根と豚の サッパリ煮	切干大根	2.5g
	さば味噌煮缶	15g		大根の皮	2.5g
	高野豆腐 乾燥	2g		豚の角煮	40g
	大根	35g		ツナ缶	8g
	きゅうり	5g		ちらし寿司の素	25g
	ライスアラウ	5g	パン粥の卵とじ	食パン・8枚切	90g(2枚)
	めんつゆ	10g		やわらかごはんシ リースクリームブ	200g
	みそ	5g		ツナ缶	30g
	水	80g		コーン缶	15g
	刻みのり・ごま	適量		卵	50g
パン粥	食パン・8枚切	45g(1枚)			
	ぐんぐん	28g			
	水	100g			

作り方・調理のポイント

- さば味噌そうめん→そうめんは加熱途中で混ぜるとそうめん同士がくっつかない
- パン粥の卵とじ・パン粥→対象者に合わせてパンの細かさを変えておく

レシピ作成者 (丸山 瑠里恵、松田 久美子、仲田 早織、杉山 貴紀、高柳 尚貴)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

・カレー風味
スパゲッティ

エネルギー	457kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	5.3g
炭水化物	82.5g
食塩相当量	1.6g
ビタミンA	8μg
ビタミンB ₁	0.27mg
ビタミンB ₂	0.20mg
ビタミンC	12mg
カルシウム	58mg
鉄	2.0mg

症 状

献立の工夫・対応のポイント

レトルトの利用は、嗜好等に合わせ、味に変化を持たせる事ができる。

主食・主菜・副菜が一品でそろい、食欲が落ちた時でも食べやすい。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
カレー風味 スパゲッティ	スパゲッティ (乾)	100g			
	魚肉ソーセージ	20g			
	たまねぎ	1/2個 20g			
	キャベツ	1/4個 25g			
	固形コンソメ	1/4個			
	塩	少々			
	レトルトカレー	1/4袋			

作り方・調理のポイント

- ① 食べやすい大きさに切った食材を全てポリ袋に入れる。袋内の空気を抜き上の方をしっかり縛る。
- ② 沸騰させた湯に入れて、約20分茹でる。
- ③ 袋から出し、レトルトのカレーをかけて混ぜる。

レシピ作成者 (宗石 関子、田村 絵美、野津 秀美、実重 淑美、木村 紀子)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

・ライススナックと
クリームスープ

症 状

発熱・食欲低下
乳アレルギー

献立の工夫・対応のポイント

乳アレルギー対応食品
スナックを使うことでおやつ感覚で
食べることができる

エネルギー	196kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	5.1g
炭水化物	13.6g
食塩相当量	1.2g
ビタミンA	μgRAE
ビタミンB ₁	mg
ビタミンB ₂	mg
ビタミンC	mg
カルシウム	58mg
鉄	2.0mg

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ライススナックとクリームスープ	ライススナック	2枚 20g			
	やさしいクリームスープ	1袋 200g			

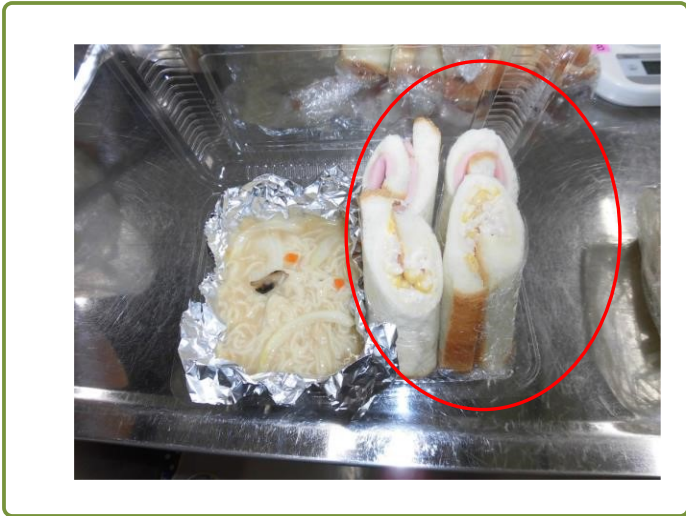
作り方・調理のポイント

- ① レトルトのクリームスープを沸騰させた湯に入れて温める。

レシピ作成者 (宗石 関子、田村 絵美、野津 秀美、実重 淑美、木村 紀子)



- 一般食
- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

・ロールサンド

エネルギー	230kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	11.1g
炭水化物	20.0g
食塩相当量	1.2g
ビタミンA	4μgRAE
ビタミンB ₁	0.06mg
ビタミンB ₂	0.13mg
ビタミンC	0mg
カルシウム	29mg
鉄	0.51mg

症状

献立の工夫・対応のポイント

ロールサンドは、食パンをラップで巻くことで、配りやすく、食べやすいように工夫した。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ロールサンド	食パン 1枚	45g			
	魚肉ソーセージ	15g			
	ホールコーン缶詰	7g			
	鶏ささみ缶詰	7g			
	マヨネーズ	10g			

作り方・調理のポイント

- ①食パンに薄くマヨネーズを塗る。
- ②魚肉ソーセージは薄くスライスする。
- ③コーン缶とささみ缶をマヨネーズで和える。
- ④ラップの上に食パンをのせ、②③を手前側にのせてきっちり巻く。

レシピ作成者 (石松 由紀子、大倉 香澄、柳 慶子、渡辺 ひろ美、松尾 由美子)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

・やわらか親子丼

エネルギー	308kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	8.7g
炭水化物	40.9g
食塩相当量	1-0.8g
ビタミンA	99μgRAE
ビタミンB ₁	0.07mg
ビタミンB ₂	0.30mg
ビタミンC	4mg
カルシウム	42mg
鉄	2.47mg

症 状

献立の工夫・対応のポイント

生の肉の代わりに焼き鳥缶詰を使用した。
卵のあんがかかることによって、飲み込みやすくなるように工夫した。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
やわらか親子丼	米	40g			
	水	70ml			
	焼き鳥缶詰	40g			
	卵	50g			
	たまねぎ	45g			

作り方・調理のポイント

- ①米と水を袋に入れてボイルしごはんを作る。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。
- ③袋の中に、焼き鳥缶、玉ねぎを入れ、卵を割り入れる。
袋ごともんで中身を混ぜボイルする。
- ④ごはんに③をかける。

レシピ作成者 (石松由紀子、大倉香澄、柳慶子、渡辺ひろ美、松尾由美子)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名
クイックにゅうめん

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	1.5 g
炭水化物	17.7 g
食塩相当量	2.53 g
ビタミンA	μgRAE
ビタミンB ₁	0.01 mg
ビタミンB ₂	mg
ビタミンC	1 mg
カルシウム	5 mg
鉄	0.12 mg

症 状

献立の工夫・対応のポイント


釜飯の素を汁物に応用した
そうめんをやわらかくすることで、硬いものが噛みづらい方にも食べやすくなるように工夫した。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
クイックにゅうめん	釜飯の素	23 g			
	玉ねぎ	10 g			
	そうめん(乾)	17 g			
	水	60 ml			

作り方・調理のポイント

- ① 釜飯の素を水で薄める。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ そうめんは半分に折る。
- ④ ①～③を袋に入れてボイルする。

レシピ作成者 (石松由紀子、大倉香澄、柳慶子、渡辺ひろ美、松尾由美子)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病**
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他

↓ 高齢者



↑ 慢性疾患



献立・料理名

- <高齢者>
・ミネストローネパスタ
- <慢性疾患>
・ちらし寿司
・煮物

症 状

<避難所の様子>

- ・ライフライン 全て×
- ・40名のうち高齢者10名
- ・高カリウム血症1名
(食欲不振)

献立の工夫・対応のポイント

<高齢者>

- ・高齢の方が多避難所向けにやわらかさを調整できるメニューにしている。
- ・たんぱく質確保を目指している。
- ・卵はそのままゆでて、後から添えた。(アレルギー対策、彩り)

<慢性疾患>

- ・一般食をベースにしながら、食欲不振の対象者にも食べやすい工夫した。
- ・まず野菜類をゆでて、水を捨てて、調味した。カリウムを減らした。

エネルギー	320 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	4.7 g
炭水化物	56.5 g
食塩相当量	0.7 g
ビタミンA	180 μgRAE
ビタミンB ₁	1.96mg
ビタミンB ₂	0.2mg
ビタミンC	18 mg
カルシウム	54 mg
鉄	6.6mg

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ミネストローネパスタ (8人分)	パスタ	500 g	ちらし寿司 (2人分)	米	1 カップ
	トマト缶	1 缶 400 g		サブリ米 (ビタミン)	1 g
	大豆水煮 8/10缶	96 g		ちらし寿司の素	1/2袋
	卵	80 g	煮物 (2人分)	ツナ缶 2/10缶	14 g
	人参	160 g		卵	20 g
	なす	80 g		大豆水煮 2/10缶	24 g
	たまねぎ	64 g		人参	40 g
	さつまいも	304 g		なす	20 g
	サブリ米	4 g		たまねぎ	16 g
	コンソメ	2個 10 g		さつまいも	76 g
	ツナ缶 8/10缶	56 g		コンソメ	1/2個 2.5 g
				めんつゆ	5 g

作り方・調理のポイント

大きな鍋に水をはり、沸かしておく。

<高齢者>

- ①パスタをゆでる。袋に、パスタを半分に割り入れ、重量の1.2倍程度の水を加えて、空気を抜きながら口を閉じる。
- ②水分がなくなり、やわらかったら、鍋からとる。
- ③その他の食材を袋にいれて、空気を抜きながら口を閉じ、温める。

<慢性疾患>

- ①米を炊く。袋に米、サブリ米と重量の1.2倍程度の水を加えて、空気を抜きながら口を閉じる。
- ②野菜類と適量の水を袋で温める。加熱した野菜と調味料で煮物を作る。

レシピ作成者 (儀賀明日香、宮崎陽子、志田真珠美、中塚さおり、)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病**
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



【参考】にゅうめん

献立・料理名

- ・ごはん
- ・焼き鳥缶の卵とじ
- ・野菜サラダ

症 状

55歳男性
 ・糖尿病 BMI25
 微量アルブミン尿
 ・食事指示
 指示エネルギー
 2,400kcal
 減塩

献立の工夫・対応のポイント

・対象者はBMIが高いため、500kcalに調整。
 ・野菜サラダは衛生面を考慮し加熱調理。
 加熱により塩分が浸透し減塩に有効。
 【参考】おいしい「にゅうめん」の調理方法
 そうめん（乾）30gに水250gとコンソメ
 少々、野菜を適宜入れて加熱。そうめんが
 固まらずおいしい。応用時には、そうめん
 から流出する塩分に配慮する。

エネルギー	506 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	11.6 g
炭水化物	73.9 g
食塩相当量	2.2 g
ビタミンA	422 μgRAE
ビタミンB ₁	0.1 mg
ビタミンB ₂	0.3 mg
ビタミンC	18 mg
カルシウム	142 mg
鉄	2.7 mg

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ごはん	精白米	80 g	野菜サラダ	キャベツ	20 g
	水	120 g		大根	20 g
焼き鳥缶の卵とじ	卵	50 g		きゅうり	20 g
	焼き鳥缶詰（たれ）	30 g		にんじん	5 g
	高野豆腐	10 g		塩	0.3 g
	玉ねぎ	30 g			
	にんじん	15 g			
	めんつゆ（3倍濃縮）	9 g			
	水	18 g			
	大根の葉（ゆで）	5 g			

作り方・調理のポイント

【焼き鳥缶の卵とじ】

- ①卵と大根の葉を除く材料を袋に入れ、口を閉じて湯に入れる。
- ②野菜がしんなりしたら取り出し、袋を開けて溶き卵を入れ、卵が固まるまで再度ゆでる。
- ③大根の葉は刻んで袋に入れてゆで、卵とじに散らす。

【野菜サラダ】

- ①野菜はザク切りにし袋に入れ、塩を加えて混ぜる。
- ②湯に入れ、しんなりするまで加熱する。

レシピ作成者 （浦山美紅、佐野喜子、樋口良子、廣川孝子）



- 一般食
- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・ご飯（お粥）
- ・ポトフ
- ・煮物
- ・きゅうりの和え物

エネルギー	471kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	8.8g
炭水化物	76.0g
食塩相当量	1.4g
ビタミンA	92μgRAE
ビタミンB ₁	0.13mg
ビタミンB ₂	0.10mg
ビタミンC	30mg
カルシウム	169mg
鉄	2.5mg

症 状

- ・糖尿病治療中
インスリン投与
1600kcal
- HbA1c 7.1%
- 尿蛋白（++）
- 早朝尿 15g

献立の工夫・対応のポイント

- ・500kcal
- ・塩分2gの減塩食
- ・一般食から芋類を減らし、その分野菜量を増やした。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ご飯	めし（精白米）	150g		水	25ml
	刻みのり	1g		砂糖	1.1g
ポトフ	やきとり缶詰	11g	きゅうりの和え物	めんつゆ	2.5g
	じゃがいも	22g		きゅうり	20g
	さつまいも	10g		ささみ缶詰	5g
	たまねぎ	20g		ちらし寿司の素	4.3g
	にんじん	8g			
	キャベツ	30g			
	水	0.4ml			
	砂糖	0.8g			
高野豆腐の煮物	めんつゆ	3.1g			
	高野豆腐	18g			
	大豆（ゆで）	15g			

献立の工夫・対応のポイント

- ・＜ご飯＞米80gと水120ccをポリ袋に入れ30分浸水する。20分沸騰後、蒸らし10分。150g量って盛り付ける。
- ・＜ポトフ＞芋・野菜は一口大に切り、材料全てポリ袋に入れ、20分沸騰。
- ・＜煮物＞ひたひたの水で戻した高野豆腐は、2cm角の大きさに切り、他の材料と共にポリ袋に入れ、20分沸騰。
- ・＜和え物＞きゅうりはせん切り、ささみはさいてポリ袋に入れ20分沸騰後ちらし寿司の素で和える。

レシピ作成者 （橋本良子、奥戸美緒、山口節子、入山八江、飯坂浩美）



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

おにぎり
ミネストローネ風
切り干し大根サラダ
切り干し大根の煮物

エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	2.5g
炭水化物	46.7g
食塩相当量	0.7g
ビタミンA	91 μgRAE
ビタミンB ₁	0.11mg
ビタミンB ₂	0.09mg
ビタミンC	12 mg
カルシウム	47mg
鉄	1.2mg

症 状

エネルギー調整食
減塩・水分・体重コントロール

献立の工夫・対応のポイント

災害時でも温かいものが食べてもらえるようにした。また、少しの量でも多種の食材が取れるように工夫した。

家庭にある乾物などを利用し、高齢者でもなじみのある味にした。
食中毒の発生を避けるため、サラダも過熱した。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
おにぎり	米	45g	切り干し大根の サラダ (ゆで卵のせ)	切り干し大根	1.5g
	大豆水煮缶	12g		きゅうり	10g
ミネストローネ風	にんじん	7g		コーン缶	12g
	じゃが芋	12g		鶏肉 水煮缶	7g
	たまねぎ	15g		塩	0.1g
	トマト缶	40g		卵	10g
	コンソメ	0.4g			
切り干し大根の煮物	切り干し大根	1.5g			
	にんじん	1g			
	砂糖	0.2g			
	しょうゆ	0.3g			
	顆粒だし	0.01g			

作り方・調理のポイント

おにぎり・・・水の量に注意する。
ミネストローネ風・・・野菜に火が通りやすいようにうす切りにする。（特に人参）
切り干し大根のサラダ・・・ゆで卵は別にゆでる。サラダもポリ袋に入れてしっかり加熱する。
（食中毒予防対策）
切り干し大根の煮物・・・パッククッキングなので、調味料は通常の半分位にする。

レシピ作成者 (酒井 登実代、松原 美由紀、上條 祥水、宗田 桂子、池谷 広美)



- 一般食
- 高血圧
- 腎臓病
- 糖尿病**
- 妊婦
- 幼児
- 高齢者
- 下痢
- 便秘
- その他



献立・料理名

- ・ご飯
- ・鶏大根
- ・なすときゅうりのかき玉汁
- ・きゅうりの塩もみ

エネルギー	150kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	2.9g
炭水化物	23.3g
食塩相当量	2.2g
ビタミンA	94 μgRAE
ビタミンB ₁	0.06mg
ビタミンB ₂	0.1mg
ビタミンC	13mg
カルシウム	53mg
鉄	1.2mg

症状

病名 糖尿病

献立の工夫・対応のポイント

大根や人参は小さく切ると火の通りがよく柔らかく煮えるので、高齢者の場合などは切り方も注意するとよい。

一般食からの展開で鶏じゃがを鶏大根に、そうめん汁のそうめんをきゅうりに替えたが、その分米飯を増やす必要があったのが反省点。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
①鶏大根	やきとり缶	9g	③きゅうり塩もみ	きゅうり	27g
	大豆水煮缶	13g		食塩	0.3g
	大根	40g	④白飯	米	18g
	人参	8g			
	玉葱	9g			
	2倍希釈めんつゆ	10g			
	だしの素	0.3g			
②なすときゅうりのかき玉汁	なす	9g			
	きゅうり	30g			
	卵	11g			
	だしの素	0.3g			
	濃口醤油	0.7g			
	食塩	0.6g			

作り方・調理のポイント

かき玉汁の卵は先にゆでてつぶしてから、汁に戻して炊いた。
 野菜は早く加熱されるように、小さめに切った。
 やきとり缶の中に残る調味液も無駄なく使うために、水やめんつゆを缶に入れて、溶かして調理に使った。

レシピ作成者 (宮本彩、来代とよ子、森朋美、向井洋子、楠本明美)



平成29年度JDA-DATリーダー研修 サンプル提供企業・提供品一覧

	企業名	内容
1	ハウスウェルネスフーズ株式会社	栄養強化米
2	ニュートリー 株式会社	CP10 120本 (4ケース)
3	木徳神糧 株式会社	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質調整食品 災害食 (ライス72H等)
4	日本ケロッグ	<ul style="list-style-type: none"> オールブラン フルーツミックス 1箱 (12袋) コーンフロスティ 1箱 (15箱) コーンフレーク 1箱 (12袋) フルーツグラノーラ厳選素材 1箱 (12袋) バラエティボックス 5箱 (20袋×5箱) 業務用ライスクリスピー 1ケース (8箱入り)
5	カゴメ株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 野菜一日これ一本長期保存用 30本入り 4箱 野菜たっぷりスープ 30個入り 4種類×各1箱
6	株式会社セイエンタプライズ	<ul style="list-style-type: none"> アルミラミネートパウチ入りの「野菜のクリームパスタ (フリーズドライ Pasta Primavera) 6個 サバイバルフーズ 小缶 チキンシチュー 6缶 (1箱) サバイバルフーズ 小缶 野菜シチュー 6缶 (1箱) サバイバルフーズ 「大缶」クラッカー 6缶 (1箱)
7	アサヒグループ食品	ベビーフード、ミルク、介護食、口腔ケア用品等
8	株式会社HプラスBライフサイエンス	<ul style="list-style-type: none"> 粉飴ゼリー うめ味 粉飴ゼリー コーヒー味
9	アボットジャパン	<ul style="list-style-type: none"> アバンド24gx30袋入り 7ケース ダンボール大1箱 グルセルナー-EX 24本入り 5ケース
10	株式会社給食企画体	<ul style="list-style-type: none"> 尾西のアルファ米 白飯 (個包装) ……8袋 尾西のアルファ米 赤飯 (個包装) ……7袋 尾西のアルファ米 田舎ごはん (個包装) ……7袋 尾西のアルファ米 白がゆ (個包装) ……8袋 尾西のアルファ米 梅がゆ (個包装) ……7袋 アレルギー27品目不使用の米粉100%の乾パン……1缶 (5個入り) ×12缶 アレルギー27品目不使用の米粉100%の乾パン……1袋 (2個入り) ×9袋 アレルギー27品目不使用の米粉100%の乾パン……1袋 (7個入り) ×5袋 アレルギー27品目不使用の米粉100%のライスクッキー (プレーン) ……1箱 (8枚入り) ×48箱 アレルギー27品目不使用の米粉100%のライスクッキー (いちご味) ……1箱 (8枚入り) ×48箱 やさしいクリームスープ……85パック 防災用ネオ玄米スナック (大判タイプ) ……90パック
11	テルモ株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ペプチーノ (アップル味、レモン味：各2箱) テルミールミニ (コーヒー味、スープ味 (200kcal/125mL)) : 各2箱) テルミール2.0α (ストロベリー味、バニラ味 (400kcal/200mL)) : 各2箱)
12	カリフォルニアプルーン協会	個包装プルーン2個入りリーフレット付きのサンプルパック150個程度：3箱
13	トアス株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 玄米缶 50コ 野菜缶 50コ スイーツ缶 30コ
14	小林製薬株式会社	イージーファイバー (特定保健用食品) スティック袋包装 2箱 (1ケース24箱入り)
15	株式会社むらせ	<ul style="list-style-type: none"> ライスグラノーラPocket3種類 (メープル、きなこ、和風だし) ダンボール3個×2 展示用：3口 (PPバンド結束ダンボール3個×3)
16	キューピー株式会社	<ul style="list-style-type: none"> まごころ一膳 富士山の銘水で炊きあげた玉子がゆ：1ケース キューピーベビーフード すまいるカップ すきやき丼：1ケース キューピーベビーフード すまいるカップ たっぷり野菜のチキンライス：1ケース やさしい献立 煮込みハンバーグ：1ケース やさしい献立 なめらかおかず 鶏肉と野菜：1ケース やさしい献立 すりおろし果実 りんご：1ケース
17	アルファー食品	<ul style="list-style-type: none"> 五目ご飯 おこげ (コンソメ味)

平成29年度JDA-DATリーダー研修 パッククッキング 食材

【想定数(量)】

・対象人数 100名

材料名	一人当たり量	想定人数	規 格	発注量	備考
精白米	60g	40人	無洗米3kg	1袋	
食パン(8枚切り)	1枚	40人	8枚切	3袋	
スパゲティ	80g	40人	100g束×4束入	4袋	
そうめん(乾)	80g	40人	100g束×4束入	4袋	
マグロフレーク缶	30g	20人	70g入缶	4缶	
シーチキンLフレーク	30g	20人	70g入缶	4缶	
鯖味噌煮缶	40g	20人	160g入缶	2缶	
鶏ささみフレーク缶	30g	20人	真空パック40g入	5パック	
豚角煮缶	40g	20人	160g入缶	3缶	
焼き鳥缶	40g	20人	85g入缶	5缶	
魚肉ソーセージ	30g	20人	75g/本	5本	
高野豆腐(薄切り)	8g	20人	8.5g/ケ 5ケ入	2ケ	
卵	30g	40人	10個入パック	2パック	
サツマイモ	50g	30人	S又はMサイズ	1kg	
ジャガイモ	50g	30人	Mサイズ	1kg	
玉ねぎ	50g	30人	Mサイズ	1kg	
人参	30g	30人	Mサイズ	1kg	
大根	50g	30人	Mサイズ	1kg	
茄子	30g	30人	Mサイズ	1kg	
キャベツ	30g	30人	Sサイズ	2個	
胡瓜	30g	40人	Mサイズ	7本	
ホールトマト缶	50g	40人	400g入缶	3缶	
切り干し大根	5g	40人	30g入袋	2袋	
大豆水煮缶	30g	30人	120g入缶	4缶	
スイートコーン(ホール)	10g	30人	65g入缶	3缶	
炊き込みご飯鶏ゴボウ			ヤマモリ鶏釜	2袋	
			ヤマモリごぼう	2袋	
永谷園 すし太郎彩りちらし				2袋	
砂糖			500g入袋	1袋	
醤油			800g入ボトル	1本	
食塩			500g入袋	1袋	
ソース(ウスター)			300g入ボトル	1本	
味噌(ミックス又は白)			500g入カップ	1カップ	
顆粒コンソメ(スティック)			5.3gスティック5本	2箱	
ほんだし			8gスティック26本入	1箱	
麺つゆ			2倍濃縮1L入	1本	
マヨネーズ			350g入	1本	
水			2L	2本	

材料名	一人当たり量	想定人数	規 格	発注量	備考
ラップ(小)			22cm×15m	1本	
ラップ(大)			30cm×15m	1本	
アルミホイル			25cm×20m	1本	
手指消毒用アルコール				3ケ	
手洗い用せっけん				5ケ	
食器用洗剤				5ケ	
ポリ袋(マチ無し)			縦25cm×横18cm×厚0.02mm	20袋	50枚入/袋
弁当箱(ディスプレイ)	1台2個	個×10台分	小型仕切なし(12cm×18cm)	20ケ	
割り箸			50~60膳入	3袋	