

災害時対応レシピ～ 主食編 ～

【ごはん】

	献立名	水	熱	無	提供施設	ページ
1	ご飯	○	○		特定医療法人社団聖泉会聖十字病院	2
2	アルファー化米	○			坂下病院	3
3	豆ごはん	○	○		高井病院	4
4	たまごご飯	○	○		岐阜県立サニーヒルズみずなみ	5
5	菜飯	○	○		社会福祉法人陶都会養護老人ホーム多容荘	6
6	青菜ごはん	○	○		特別養護老人ホームみずなみ瀬戸の里	7
7	菜飯	○	○		市立恵那病院	8
8	しょうがごはん	○	○		耕グループくわのみ	9
9	ひじきご飯	○	○		土岐市立総合病院	10
10	鮭の混ぜご飯	○	○		社会福祉法人千寿会千寿の里西小田	11
11	ごまじゃこご飯	○	○		学校法人廣池学園麗澤瑞浪中高等学校	12
12	さんま蒲焼混ぜご飯	○	○		JA岐阜厚生連東濃厚生病院	13
13	チャーハン風混ぜご飯	○	○		坂下老人保健施設	14
14	なめたけ大豆ご飯	○	○		社会福祉法人陶技学園みずなみ荘	15
15	簡単炊き込みご飯	○	○		介護老人保健施設ひざし	16
16	炊き込みご飯	○	○		医療法人知真会介護老人保健施設カサグランテ	17
17	ツナの炊き込みご飯	○	○		総合病院中津川市民病院	18
18	ツナと塩昆布の炊き込みご飯	○	○		株式会社SmilCareら・じよわ中津川	19
19	さんまの蒲焼缶詰め炊き込みご飯	○	○		国民健康保険上矢作病院	20
20	焼き鳥缶の炊き込みご飯	○	○		蛭川福祉センター	21
21	親子丼	○	○		社会医療法人厚生会多治見市民病院	22
22	親子丼	○	○		土岐市老人保健施設やすらぎ	23
23	親子丼	○	○		特別養護老人ホーム万年青苑	24
24	豚丼	○	○		医療法人仁寿会サニーサイドホスピタル	25
25	豚肉の生姜焼き丼	○	○		社会福祉法人浩養会ユニット型・地域密着型特別養護老人ホーム浩養園	26
26	やきとり丼	○	○		社会福祉法人陶技学園第二陶技学園	27
27	麩の玉子とじ丼	○	○		社会福祉法人敬愛会特別養護老人ホームシクラメン	28
28	サバ缶とキャベツの卵丼	○	○		岐阜県立はなのき苑	29
29	中華飯	○	○		特別養護老人ホーム万年青苑	30
30	たまご雑炊	○	○		社会福祉法人千寿会特別養護老人ホーム千寿の里山田	31
31	ふわふわ雑炊	○	○		社会福祉法人美濃陶都会ドリーム陶都	32
32	餅入り雑炊	○	○		岐阜県立東濃特別支援学校	33
33	ひじきと若芽のほうじ茶粥	○	○		塚田レディースクリニック	34
34	カレーライス	○	○		医療法人仁誠会大湫病院	35
35	カレーライス	○	○		宝慈苑	36
36	カレーライス	○	○		医療法人みらい中津川ナーシングピア	37
37	カレーライス	○	○		リコーエレメックス(株)恵那事業所	38
38	ツナカレー	○	○		住宅型有料老人ホーム"笑人"	39
39	ドライカレー	○	○		介護付有料老人ホーム多治見生楽館	40
40	ハヤシライス	○	○		養護老人ホーム中津川市清和寮	41
41	ハヤシライス	○	○		社会福祉法人ひがし福祉会飛翔の里生活の家	42
42	鮭チャーハン	○	○		特別養護老人ホームふくろうの杜	43
43	ピラフ	○	○		医療法人慈生会浜田浅井医院	44
44	パエリア	○	○		岐阜県立白鳩学園	45

【麺】

	献立名	水	熱	無	提供施設	ページ
1	親子うどん	○	○		特別養護老人ホーム延暦寺広済寮	46
2	肉うどん	○	○		特別養護老人ホーム万年青苑	47
3	五目うどん	○	○		恵那市養護老人ホーム恵光園	48
4	みぞれそば	○	○		グループホーム小春日和	49

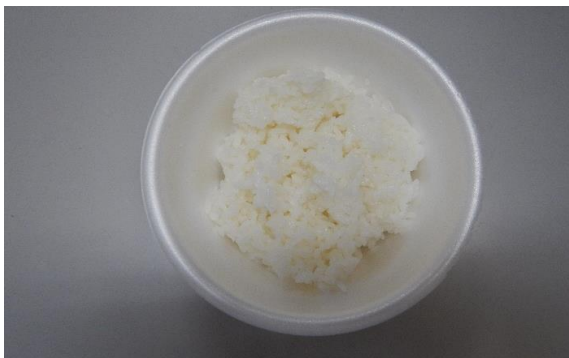
災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

御飯

～使用器具～

- ・鍋
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g	360g	4.5kg
水(炊飯用)	135ml	540ml	6.8L

～作り方～

- ①炊飯する。

アピールポイント!

炊き出しによる炊飯を想定しています。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	320kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	0.8g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0g

提供施設: 聖十字病院

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 □加熱できる時 □水や熱源がない時

ごはん (α化米)

～使用器具～

- ・ボール または ビニール袋
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
α化米	100g	400g	5Kg
水(ペットボトル)	500ml(1本)	2L(4本)	25L(50本)

～作り方～

- ① α化米に水またはお湯を注いで完成！

アピールポイント！

- ・火が使えない時でも水やお茶などの飲み物があれば簡単にごはんを作ることができます。
- ・味の付いたごはんなど色々な種類があるので、飽きずに食べられるように工夫できます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	387 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	0.7 g
炭水化物	85.2 g
食塩相当量	0 g

提供施設： 坂下病院

豆ごはん

- ～使用器具～
- ・カセットコンロ
 - ・ガスボンベ
 - ・鍋(炊飯用)
 - ・計量カップ
 - ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米又は無洗米	90g	360g	4500g
黒豆炒り大豆	5g	20g	250g
炒り大豆	5g	20g	250g
冷凍むき枝豆	3g	12g	150g

～作り方～

- ①洗米した米に分量の水を加え2種類の炒り豆を加え炊く。
- ②むき枝豆は炊き上がりの5～10分前に加え蒸らす。

アピールポイント！

- ・豆を加え炊くだけの簡単ご飯です。塩分が気になる方にもお勧め献立です。
- ・まな板、包丁を使わないで出来る簡単献立です。
- ・水煮大豆より炒り大豆は香ばしく、熱を加えることで、軟らかく子供から高齢者まで食べられます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	
367kcal	
たんぱく質	9.4g
脂質	2.9g
炭水化物	72.5g

たまごごはん

～使用器具～

- ・ボール
- ・鍋
- ・計量カップ
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
無洗米	75g	300g	3.75Kg
水	100ml	400ml	5L
たまごスープ(フリーストライ)	1/2個(3.4g)	2個(13.6g)	25個(170g)

～作り方～

- ①米を研ぐ。(無洗米はそのまま)
- ②30分浸水させる。
- ③たまごスープを加え、炊飯する。
- ④味が足りない時は塩を加えて味を整える。

※無洗米の時は米1合に大さじ2程度加水する。

アピールポイント！

スープの素を使うので、だしいらす！
 玉子が入った、優しいお味です。
 無洗米を使用する時は水加減、少し多めにします。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 193kcal
 たんぱく質 4.3g
 脂質 1.3g
 炭水化物 39.3g
 食塩相当量 0.3g

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

菜飯

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	70g	280g	3.5kg
水	90ml	360ml	4.5L
小松菜	5	20g	250g
塩(塩もみ用)	少々	0.2g	2.5g
しらす干し	3g	12g	150g

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②小松菜を茹で、しっかり水分を絞る。細かく刻み塩もみする。
- ③炊き上がったご飯に、刻んだ小松菜としらす干しを混ぜて完成。

アピールポイント!

- ・野菜は乾燥野菜で代用しても良いです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	256kcal
たんぱく質	5g
脂質	1g
炭水化物	56g
食塩相当量	0.1g

提供施設: 養護老人ホーム多容荘

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

青菜ご飯

～使用器具～

- ・鍋
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	70g	280g	3.5kg
水(炊飯用)	115ml	460ml	5.75L
菜飯の素	1.5g	6.0g	75g

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②炊き上がったご飯に菜飯の素を混ぜる。

アピールポイント!

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	253kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	0.6 g
炭水化物	54.6 g
食塩相当量	0.9 g

提供施設: 特別養護老人ホームみずなみ瀬戸の里

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

菜飯

～使用器具～

- ・炊飯釜
- ・ボール、ざる
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	82g	328g	4100g
水	100ml	400ml	5L
菜飯の素	0.5g	2g	25g

～作り方～

- ①米を炊飯する。
- ②炊飯でしたご飯に菜飯の素を混ぜ合わせて完成。

アピールポイント!

・災害後、葉物野菜が手に入れにくいことを想定し、少しでも彩りよくしたいと思い菜飯にしました。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 239 kcal
 たんぱく質 5.1 g
 脂質 0.7 g
 炭水化物 63.4 g
 食塩相当量 0.2 g

提供施設: 市立恵那病院

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

しょうがごはん

～使用器具～

・炊飯器
 ・包丁、まな板
 ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	70g	280g	3500g
しょうが	10g	40g	500g
塩	2g	8g	100g
酒	5ml	20ml	250ml
水	100ml	400ml	5000ml

～作り方～

- ①米はといで、水・酒・塩を混ぜた中に浸けておく。
- ②しょうがはみじん切りにして①の上のにのせて普通に炊く。

アピールポイント!

・白米にしょうがを加えて炊くことで、冬は体があたたまり、夏は食がすすみます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 257 kcal
 たんぱく質 4.4 g
 脂質 0.6 g
 炭水化物 54.9 g
 食塩相当量 2 g

提供施設: (有) 耕グループ

ひじきご飯

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール
- ・ざる
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g	360g	4.5kg
大豆水煮缶	30g	120g	1.5kg
干しひじき	2g	8g	0.1kg
人参	15g	60g	750g
酒	4g	16g(16ml)	200g(200ml)
しょうゆ	5g	20g(17ml)	250g(200ml)
塩	0.2g	0.8g	10g
砂糖	0.5g	2g	25g
水	133ml	532ml	6.65L

～作り方～

- ①湯を沸かし、ひじきを戻す。
- ②人参を薄めにいちょう切りし、鍋で茹でる。
- ③水煮大豆を人参とは別の鍋で茹で、皮を取り除く。
- ④鍋に調味料を合わせ入れ、火にかける。
- ⑤④に②③を入れひと煮立ちさせる。
- ⑥炊き込む前の米に水を入れ、上に⑤を入れ表面を均して炊飯する。
- ⑦炊き上がったら完成。

アピールポイント！

- ・栄養がたっぷりです。
- ・高齢者の方に喜ばれる味付けです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	381kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	2.9g
炭水化物	75.4g
食塩相当量	1.2g

鮭の混ぜご飯

～使用器具～

- ・鍋(炊飯用・湯沸し用)
- ・キッチンばさみ
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	75g	300g	3.8Kg
水(炊飯用)	90ml(90g)	360ml(360g)	4500ml(4.5kg)
鮭フレーク	20g	80g	1Kg
三つ葉	5g	20g	250g(約1束)
ごま	1g	4g	50g
しょうゆ	0.5g	2g	25g

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②炊き上がった所にしょうゆを加えて混ぜ、更に鮭フレークを加えて混ぜる。
- ③三つ葉はよく洗い、軽く茹でたら、キッチンばさみで2cm長さにカットする。
- ④器に②を盛り付け、ごまをふりかけ、三つ葉を散らす。

アピールポイント!

包丁を使わず、火もあまり使わず、材料も少ないので、誰でも簡単に調理できます。
彩りも良いです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	317kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	3.5g
炭水化物	58.1g
食塩相当量	0.7g

提供施設: 千寿の里 西小田

ごまじゃこご飯

～使用器具～

- ・フライパン大・鍋
- ・ざる、バット
- ・菜箸、しゃもじ大



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	100g	400g	5Kg
水(炊飯用)	140ml	560ml	7L
しらす干し	25g	100g	1.25Kg
油	4g	16g	200g
水(煮汁用)	7ml	28ml	350ml
しょうゆ	7ml (8.4g)	28ml (大さじ2強)	350ml (420g)
みりん	4ml (4.8g)	16ml (大さじ1強)	200ml (240g)
酒	4ml (4g)	16ml (大さじ1強)	200ml (200g)
砂糖	1g	4g	50g
顆粒和風だし	1g	4g	50g
いりごま	2g	8g	100g
大葉	1/2枚	2枚	25枚

～作り方～

- ①白飯を炊く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しらす干しを炒り軽くパリッとさせ、表面の油をさっととる。
- ③鍋にしょうゆ、みりん、酒、砂糖、顆粒和風だしを入れ煮汁を作る。
- ④③の煮汁の中に、②のしらす干しを入れて混ぜ、汁がなくなる直前に火を止める。
- ⑤大葉をせん切りにする。
- ⑥炊き上がったご飯に④のしらす干しといりごまを入れ混ぜる。
- ⑦茶碗にご飯を盛り、大葉を散らす。

アピールポイント!

- ・さめてもおいしいです。
- ・おにぎりにしても重宝します。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	436 kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	4.4 g
炭水化物	80.4 g
食塩相当量	2.4 g

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

さんま蒲焼混ぜご飯

～使用器具～

- ・鍋、ポリ袋
- ・包丁、まな板
- ・ザル・ボウル（なくても可）



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	70 g(1/2合)	280 g(2合)	3.5 kg
水	100 ml(1/2カップ)	400 ml(2カップ)	5 L
さんま蒲焼き缶詰	50 g(1/2缶)	200 g(2缶)	2.5 kg
しょうが	2 g	8 g(小1かけ)	100 g
ごま	1 g(小1/2)	4 g(小2)	50 g

～作り方～

- ①米を軽く洗ひ水をきり、ポリ袋に分量の水と共に入れ、空気を抜いて口の方で引き結びをする。
- ②鍋に湯を沸かし皿を入れておく。(なべ底に袋があたらないように)
- ③①を入れ軽い沸騰状態を保ち30分加熱する。
- ④しょうがは千切りにし、さんま缶はほぐしておく。
- ⑤炊きあがったら袋にさんま、ごま、しょうがを加えて混ぜる。

アピールポイント!

- ・上記は1合で作ったときを想定している為、1袋の量をふやすと加熱時間はかわります。
- ・ザル等での水切りが出来ない場合は、水切りが不十分と考えられるため、加水量を減らしてください。
- ・ポリ袋は必ずポリエチレン製を使用してください。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	377kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	9.3g
炭水化物	58.5g
食塩相当量	0.7g

提供施設: 東濃厚生病院

チャーハン風混ぜご飯

～使用器具～

- ・炊飯器
- ・鍋
- ・まな板、包丁
- ・ボール、ざる
- ・フライパン
- ・菜ばし
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	70g	280g	3.5Kg
水	84ml	336ml	4.2L
芽ひじき	0.5g	2g	25g
干し椎茸	0.7g	2.8g	35g
豆プラスミンチ	2g	8g	100g
マグロフレーク油漬け	6g	24g	300g
A 塩	0.2g	0.8g	10g
こしょう	0.02g	0.08g	0.1g
料理酒	1g	4g	50g
鶏がらスープ	0.8g	3.2g	40g
薄口しょうゆ	4g	16g	200g
ごま油	2g	8g	100g
菜めしの素	1g	4g	50g
卵	25g(1/2個)	100g(2個)	1.25Kg(25個)
塩、こしょう	0.1g	0.4g	5g
ごま油	1g	4g	50g

～作り方～

- ①米を洗って(無洗米ならそのまま)炊飯器にいれ水加減をする(干し椎茸戻し汁も入れる)。
- ②調味料Aで味をつけ、戻して切った椎茸、ひじき、豆プラスミンチを水分を切って入れる。
- ③マグロフレーク油漬けを入れて炊く。
- ④卵を塩コショウで味付け、いり卵にする。
- ⑤炊き上がったら、菜めしの素で味を調べ、いり卵を混ぜて出来上がり。

アピールポイント!

・ほとんどの食材が、災害時でも食品倉庫にありそうな乾物を使用して献立を立ててみました。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	346 cal
たんぱく質	10.1 g
脂質	7.5 g
炭水化物	56.7 g
食塩相当量	1.8 g

提供施設: 坂下老人保健施設

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

なめたけ大豆ご飯

～使用器具～
 ・鍋



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	80g	320g	4kg
水(炊飯用)	100ml弱	400ml弱	4.8L弱
水煮大豆	40g	160g	2kg
なめたけ(味付け)	30g	120g	1.5kg

～作り方～

- ①米を洗い、大豆、なめたけを入れ、炊き込む。
- ②沸騰したら、弱火にし水分がなくなったら、火を消し蒸らす。

アピールポイント!

在庫にある缶詰めを利用し、混ぜご飯にする。味付けはなめたけの味で食せます。
 包丁など余分な器具を使用しなくて作れます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 342kcal
 たんぱく質 10.7 g
 脂質 4.3 g
 炭水化物 64.3 g
 食塩相当量 0.2g

提供施設: 陶技学園みずなみ荘

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

簡単炊き込みごはん

～使用器具～

- ・包丁・まな板
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	75g	300g	3.75kg
水(炊飯用)	100ml(100g)	400ml(400g)	5.0ℓ(5kg)
なめたけ	20g	80g	1.0kg
ツナ缶	10g	40g	500g
人参	10g	40g	500g
めんつゆ	4g	16g	200g

～作り方～

- ①米を洗い、定量の水を入れ30分間おく。
- ②人参を食べやすい形に切る。(まな板が無い時はさがきで)
- ③研いだ米になめたけ・ツナ缶(油ごと)・めんつゆを入れ、軽く混ぜ、炊く。

アピールポイント!

常備品で高齢者に人気の炊き込みごはんを簡単に誰でも作れる様考案しました。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 310 kcal
 たんぱく質 7.3 g
 脂質 2.9 g
 炭水化物 62.9 g
 食塩相当量 1.4 g

提供施設: 介護老人保健施設 ひざし

炊きこみご飯

～使用器具～

- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉
- ・しゃもじ
- ・炊飯器



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	50g	200g	2.5kg
水	80ml	320ml	4L
切干し大根	8g	32g	400g
人参	10g	40g	500g
干しいたけ	2g	8g	100g
しょうゆ	2g	8g	100g
砂糖	2g	8g	100g
酒	2ml	8g	100g
かつお、昆布だし	20ml	80ml	1L

～作り方～

- ①切干し大根、干しいたけは戻して細かく切っておく。(戻し汁は捨てずに水に加えて使用する)
- ②米を洗ってザルにあけておく。
- ③鍋に切干大根・干しいたけ・人参を入れ、だし、しょうゆ、酒、砂糖で煮る。
- ④具と煮汁を分ける。
- ⑤炊飯器に米と③の具を入れて、煮汁と戻し汁、水を目盛りまで入れる。
- ⑥炊飯する。

アピールポイント！

乾物を使用することで在庫があれば作ることが可能です。
又、戻し汁を捨てずに使用することで節水になります。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	250	kcal
たんぱく質	5	g
脂質	5	g
炭水化物	4.4	g
食塩相当量	0.4	g

ツナの炊き込みご飯

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・木べら
- ・しゃもじ
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g	360g	4.5kg
水	100ml(100g)	400ml(400g)	5L(5kg)
シーチキン缶	35g	140g(1缶)	1.75kg
にんじん	10g	40g	500g
あげ	10g	40g	500g
しめじ	10g	40g	500g
醤油	4g	16g	200g
料理酒	2g	8g	100g
みりん	2g	8g	100g

～作り方～

- ①鍋に米と水を入れて30分浸漬させる。
- ②にんじん、あげ、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ③②、シーチキン、調味料を①の鍋に入れて強火で炊く。
- ④沸騰したら弱火にして20分くらい炊く。
- ⑤火を止めて10分くらい蒸らしたら完成。

アピールポイント！

- ・肉の代わりにシーチキン缶にしたので下処理が楽になります。
- ・全て鍋に入れて炊くだけなので簡単です。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	381 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	2.8 g
炭水化物	72.6 g
食塩相当量	0.8 g

ツナと塩昆布の炊き込みご飯

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・しゃもじ
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g	360g	4500g
水	135ml	540ml	6.8L
ツナ	20g	80g	1kg
塩昆布	6g	24g	300g
しめじ	10g	40g	500g
にんじん	20g	80g	1kg

～作り方～

- ①お米を洗って浸水しておく。
- ②にんじんは薄いいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ③鍋にお米と水と具材をすべて入れて炊飯する。

アピールポイント!

- ・ツナと塩昆布で味がつくので調味料を量る手間はありません。
- ・ツナは業務用の500gか1kg入りを使うと良いと思います。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	347 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	1.8 g
炭水化物	73.9 g
食塩相当量	1.6 g

提供施設: ら・じょわ中津川

さんまの蒲焼き缶詰め炊き込みご飯

～使用器具～

- ・鍋
- ・まな板、包丁
- ・お玉
- ・ボール、ざる
- ・しゃもじ
- ・(缶切り)
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	75g	300g	3.8kg
* 酒	10ml(10g)	40ml(大さじ2・2/3)	500ml(500g)
* みりん	4ml(5g)	16ml(大さじ1強)	200ml(240g)
* しょうゆ	4ml(5g)	16ml(大さじ1強)	200ml(240g)
* 顆粒風味調味料	1.5g	6g	75g
* 生姜のみじん切り	2g	8g	100g
水	72ml	288ml	3.6L
さんまの蒲焼き缶詰	10g	40g	500g
人参	10g	40g	500g
えのき茸	10g	40g	500g
干しいたけ	1g	4g	50g

～作り方～

- ①米をとぎ、*の調味料を全て入れて水加減を調節する。(必ず先に調味料を入れる)
- ②さんまの蒲焼きの缶詰めの汁だけ先に加えてざっと混ぜる。
- ③野菜類をせん切りにし、米の上に散らす。(米と混ぜない)
- ④さんまの蒲焼きを一番上に乗せて炊く。
- ⑤炊きあがったらさんまの蒲焼きをほぐしながら全体を混ぜる。

アピールポイント!

・炊飯器に材料を全て入れて炊きあげるだけ。臭みも無く、香ばしくてひつまぶしのような炊き込みご飯です。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	321 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	2.1 g
炭水化物	63.8 g
食塩相当量	0.8 g

焼き鳥缶の炊き込みご飯

～使用器具～

- ・鍋(炊飯用)
- ・しゃもじ
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	75g	300g	3.75Kg
水	100ml	400ml	5L
焼き鳥缶詰	42.5g(1/2缶)	170g(2缶)	2.125Kg(25缶)
めんつゆ三倍濃縮	7.5ml(9g)	30ml(大さじ2)	375ml(450g)

～作り方～

- ①米を洗い30分浸けておく。
- ②浸けておいた水は捨てて、鍋に米と分量の通りの水を入れる。
- ③めんつゆを入れて混ぜる。
- ④焼き鳥の缶詰を汁ごと入れる。
- ⑤鍋を火にかけて、炊飯したら完成。

アピールポイント！

- ・まな板や包丁を使わずに調理可能です。
- ・他に野菜やきのこなどの材料がある場合は、それを加えてもおいしいです。
- ・めんつゆがあれば味付けできるので、他の調味料は使いません。
- ・タンパク質が同時に摂取できます。
- ・計量するものがないとき→米の量+1.5cmの水 火加減 中火で沸騰したらそのまま2分、火を少し弱めて3分、弱火で7分炊飯してください。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	325 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	2.7 g
炭水化物	63.3 g
食塩相当量	1.6 g

提供施設： ひるかわデイサービスセンター

親子丼

～使用器具～

- ・鍋(親子煮用、炊飯用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	70g	280g	3.5kg
水(炊飯用)	80ml	320ml	4L
鶏肉	40g	160g	2kg
卵	50g	200g	2.5kg
玉ねぎ	50g	200g	2.5kg
ねぎ	20g	80g	1kg
だし汁	80ml	320ml	4L
しょうゆ	5ml (6g)	20ml (24g)	250ml (300g)
みりん	5ml (6g)	20ml (24g)	250ml (300g)
酒	3ml (3g)	12ml (12g)	150ml (150g)

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②鶏肉はそぎ切り、玉ねぎはスライス、ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁と調味料、鶏肉、玉ねぎを入れて鶏肉に火が通るまで煮る。
- ④煮立ったらねぎ、卵を入れてひとに立ちさせる。

アピールポイント！

だし汁でご飯も柔らかくなるのでお年寄りからお子さんまで食べられるメニューです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	473 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	12.6 g
炭水化物	65.7 g
食塩相当量	1.2 g

親子丼

～使用器具～

- ・鍋(親子煮用、炊飯用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・しゃもじ
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	50g	200g	2.5Kg
水(炊飯用)	87ml	348ml	4.35L
鶏肉	30g	120g	1.5Kg
玉ねぎ	30g	120g	1.5Kg
干しいたけ	1g	4g	50g
卵	40g(1個)	160g(4個)	2Kg(50個)
だし汁	50ml	200ml	2.5L
酒	1g	4g	50g
砂糖	3g	12g	150g
しょうゆ	6g	24g	300g
みりん	2g	8g	100g

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②鶏肉は一口大に切る
- ③玉ねぎはスライスにし、干しいたけは水に戻しスライスにする。
- ④だし汁に干しいたけを入れてひと煮立ちさせ、鶏肉と酒を入れる。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、あくを取り、玉葱を加えやわらかくなるまで煮る。
- ⑥残りの調味料を入れひと煮立ちさせたら、溶き卵を流し入れ、ふたをして加熱する。
- ⑦卵に火が通ったら完成。

アピールポイント！

災害後に、在庫を確認し、鶏肉がなくても、他にあるものに変更しても良いです。
お粥の上にのせても、おいしく頂けます。

栄養成分表示(1人当たり)

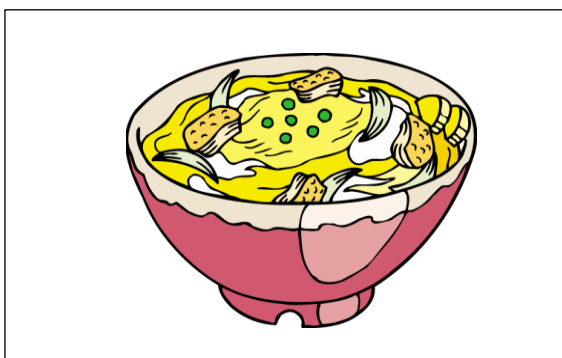
エネルギー	131 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	5.3 g
炭水化物	8.1 g
食塩相当量	1.4 g

提供施設： 土岐市老人保健施設やすらぎ

親子丼

～使用器具～

- ・鍋
- ・まな板、包丁
- ・ボウル、ざる
- ・木べら
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	70g	280g(2合)	3.5Kg(2.5升)
水	84ml	336ml	4.2L
鶏こま切れ	30g	120g	1.5Kg
玉ねぎ	20g	80g	1Kg(5個)
かまぼこ	5g	20g	250g(2本)
卵	60g(1個)	240g(4個)	3Kg(50個)
みつば	1g	4g(2本)	50g(2束)
だし汁	50ml	200ml	2.5L
しょうゆ	5ml(6g)	20ml(24g)	250ml(300g)
砂糖	2g	8g	100g
酒	少々		
きざみのり	少々		

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②玉ねぎは薄切り、かまぼこはいちょう切りにする。
- ③鍋に鶏肉、玉ねぎ、かまぼこを入れ、だし汁で煮る。
- ④調味料を入れ、味が整ったとき卵を入れふわっととし、みつばを散らす。
- ⑤丼にご飯を盛り、④をのせ、きざみのりを散らす。

アピールポイント！

・誰にでも手軽にできて、しかも美味しいです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	424 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	11.0 g
炭水化物	58.9 g
食塩相当量	1.1 g

豚丼

～使用器具～

- ・鍋（具材用、炊飯用）
- ・包丁、まな板
- ・ざる
- ・しゃもじ
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	80g	320g	4kg
水(炊飯用)	120ml	480ml	6L
豚肩ロース脂付スライス	50g	200g	2.5kg
玉ねぎ	60g	240g	3kg
ささがきごぼう(冷凍)	20g	80g	1.6kg
糸こんにゃく	30g	120g	1.5kg
水(煮汁用)	ひたひた		
しょうゆ	6g	24g	300g
砂糖	3g	12g	150g
みりん	2g	8g	100g
酒	2g	8g	100g
顆粒和風だし	1g	4g	50g
紅しょうが(短冊)	5g	20g	250g

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②ささがきごぼうを茹でる。
- ③糸こんにゃくを茹でる。
- ④玉葱をスライスする。
- ⑤豚肉、玉葱、ごぼう、糸こんにゃくを調味料(濃口しょうゆ、上白糖、みりん、料理酒、和風だしの素)で煮る。(具材が浸る程度に水を加えて味を調整する)
- ⑥ごはんの上に具材を盛り付け、紅生姜を添える。

アピールポイント！

主食と主菜が一緒になっているので、器一つで提供できます。
ごはんが進む料理です。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	476 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	10.5 g
炭水化物	76.3 g
食塩相当量	1.8 g

提供施設： サニーサイドホテル

豚肉の生姜焼き丼

～使用器具～

- ・袋またはバット
- ・フライパン
- ・フライ返し
- ・包丁
- ・まな板



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
豚薄切り肉	60g	240g	3Kg
玉ねぎ	30g	120g	1.5Kg
砂糖	9g	36g	450g
みりん	18g	72g	900g
酒	30g	120g	1.5Kg
しょうゆ	27g	108g	1.35Kg
しょうが	4g	16g	200g
ご飯	140g	560g	7Kg
油	少々	少々	少々

～作り方～

- ①袋(またはバット)に豚肉と細切りにした玉ねぎを入れ、調味料に漬けておく。
- ②フライパンに油をひいて、漬けておいた豚肉と玉ねぎを炒める。
- ③炒める途中で、漬けておいた調味料も加える。
- ④温かいご飯を丼に盛り、③を乗せて出来上がり。

焼きとり丼

～使用器具～

- ・鍋(炊飯用・炒め用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・フライ返し(ターナー)
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	80g	320g	4.0kg
水(炊飯用)	96ml	384ml	4.8L
焼きとり缶	85g	340g(4缶)	4.25kg
きざみのり	0.5g	2g	25g
青菜	30g	120g	1.5kg
油	0.5g	2g	25g
白ごま	1g	4g	50g
しょうゆ	1.5ml (1.8g)	6ml (小さじ1強)	75ml (90g)

～作り方～

- ① 炊飯する。
- ② 青菜は細かく刻んで油で炒め、白ごまを加えしょうゆで味を整える。
- ③ 器にご飯を盛付けて、焼きとり・②の青菜をのせて上からきざみのりを散らす。

アピールポイント!

簡単に出来ます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	450 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	9.5 g
炭水化物	72.3 g
食塩相当量	1.4 g

麩の玉子とじ丼

～使用器具～

- ・なべ(炊飯用、玉子とじ用)
- ・まな板、包丁
- ・ボール、ざる
- ・お玉
- ・しゃもじ
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	60g	240g	3.0kg
水(米用)	72ml	288ml	3.6L
卵	50g(1個)	200g(4個)	2.5kg(50個)
麩	4g	16g	200g
玉ねぎ	40g	160g(小1個)	2.0kg(中11個)
人参	15g	60g(約1/2本)	750g(6本)
ねぎ	10g	40g	500g
しいたけ(干)	1g	4g	50g
水(しいたけの戻し汁も入れる)	60g	240g	3kg
うすくちしょうゆ	10g	40g	500g
砂糖	5g	20g	250g
みりん	4g	16g	200g

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②干しいたけは水で戻し、スライスする(カットした物を使用する方が便利)。
- ③玉ねぎ、人参、ねぎは火が通りやすい大きさにスライスする。
- ④鍋に干しいたけ、玉ねぎ、にんじん、調味料と水を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤④に麩を入れ、戻ったら溶き卵でとじる。
- ⑥最後にねぎを入れ、完成。

アピールポイント!

・軟らかくて食べやすい物を主体にし、常備されている麩を使用した献立にしました。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	364 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	5.9 g
炭水化物	62.4 g
食塩相当量	1.8 g

さば缶とキャベツの卵丼

～使用器具～

- ・鍋
- ・お玉
- ・包丁 まな板
- ・ボール



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
アルファーマ(1袋100g)	80g	320g	4Kg(40袋)
卵	50g(1個)	200g(4個)	2.5Kg(50個)
キャベツ	100g	400g	50Kg(5k)
さば缶	75g(1/2缶)	300g(2缶)	3.75Kg(25缶)
しょうゆ	2g	8g	100g
片栗粉(水溶きにする)	2g	8g	100g
水(アルファーマ1袋160ml)	128ml	512ml	6.4L

～作り方～

- ①湯を沸かして、アルファーマの袋内側の印(160ml)に入れる。ファスナーを占めて15分置く。
- ②鍋にカットしたキャベツとさば缶を汁ごと入れて加熱する。
- ③途中、さば缶をお玉で崩しながらしょうゆを加えて混ぜる。
- ④よく煮えたら、水溶き片栗粉をまわしてとろみをつけ、溶き卵を回し入れて蓋をする。
- ⑤火が通ったら止める。
- ⑥①のご飯を、器に盛り⑤をかける。

アピールポイント!

さば缶は、缶詰にしてあることにより加熱しても栄養の損失が少なく、貧血や骨や歯を守るビタミンD、B12に優れている。また、生の魚よりDHA、EPAが期待できるとも言われています。1年中流通しているキャベツを使用し、醤油を少量入れることにより、生臭みも感じられず、片栗粉でとろみをつけることで、卵が固くならず食べやすいです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	552	kcal
たんぱく質	28.0	g
脂質	14.0	g
炭水化物	74.0	g
食塩相当量	1.2	g

中華飯

～使用器具～

- ・鍋(米用、具用)
- ・まな板、包丁
- ・ボウル、ざる
- ・木べら
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	70g(0.5合)	280g(2合)	3.5Kg(2.5升)
水(米用)	84ml	336ml	4.2L
豚こま切れ	30g	120g	1.5Kg
冷凍むきえび	10g	40g	500g
白菜	70g	280g	3.5Kg(大1玉)
人参	10g	40g	500g(6本)
たけのこ水煮	10g	40g	500g(2袋)
生しいたけ	5g	20g	250g(4P)
卵	20g(1/3個)	80g(1.5個)	1Kg(2P)
さやえんどう(冷凍)	3g	12g(8枚)	150g(4P)
油	1g	4g	50g
中華だし	1g	4g	50g
しょうゆ	5ml(6g)	20ml(24g)	250ml(300g)
塩こしょう	少々		
ごま油	少々		
片栗粉	3g	12g	150g
水(片栗粉用)	3ml	12ml	150ml

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②具材は一口大ほどに切る。
- ③卵はゆでて1/6に切りわけ。
- ④鍋で肉、野菜を炒め、水、中華だしを入れ、煮えてきたらむきえびも入れ、味が整ったら片栗粉でトロミをつける。
- ⑤丼にごはん、④、③をのせる。

アピールポイント！

- ・段取りが大切です。
- ・丼ものは食べやすいです。
- ・野菜がたくさん摂れます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	414 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	11.1 g
炭水化物	59.6 g
食塩相当量	1.1 g

たまご雑炊

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉
- ・しゃもじ



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	50g	200g	2.5Kg
水(炊飯用)	60ml	240ml	3L
卵	1個(50g)	4個(200g)	50個(2.5Kg)
ねぎ	5g	20g	250g
★しょうゆ	5g	20g	250g
★顆粒だし	3g	12g	150g
★水	250ml	1L	12.5L

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ③鍋に★を入れ煮立て、ごはんを投入する。
- ④ねぎと溶きたまごを回し入れ、ひと混ぜする。
- ⑤卵に火が通ったら、火からおろし、器に盛り付ける。

アピールポイント!

・雑炊にすることで、普段粥を食べている方から普通食の方まで対応できます。また、たまごを入れることでたんぱく質が補えます。簡単に作れるため、提供に時間もかからず食形態に迷うこともありません。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	265 kcal
たんぱく質	10.3 g
脂質	5.7 g
炭水化物	40.6 g
食塩相当量	2.2 g

提供施設: 千寿の里(山田)

ふわふわ雑炊

～使用器具～

- ・計量カップ、計量器
- ・鍋
- ・お玉でもOK
- ・包丁、まな板（調理はさみでも可）



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	37.5g	150g(約1カップ)	1.875Kg
水	250g	1L	12.5L
顆粒だし	0.75g	3g	37.5g(1/4カップ)
A 塩	0.5g	2g	25g(小さじ4)
A しょうゆ	1.2g	4.8g	60g(大さじ3強)
A えのき	10g	40g	500g(5袋)
豆腐	50g	200g	2.5kg(8～9丁)
ねぎ	10g	40g	500g(5本)
こしょう	0.1g	0.4g	5g

＜追加食材:例＞

- ・卵 全体の栄養UP
- ・海藻類 ミネラル、食物繊維UP
- ・野菜類 ビタミン、食物繊維UP

～作り方～

- ①水で洗った米を鍋に入れる。(無洗米ならそのまま)
- ②水を入れ15分浸す。
- ③火にかけ沸騰させる。
- ④Aで調味する。
- ⑤蓋をせず、中火で10分炊く。
- えのきは石づきをとり、細かく切る。
- 豆腐は1cm角のさいのめに切る。
- ねぎは細かくみじん切りにする。
- ⑥米が軟らかくなってきたら⑤に具材をいれる。
- ⑦全体に火が通ったら、ふんわりかき混ぜる。
- ⑧火を止めて、盛り付ける。お好みでこしょうを。

アピールポイント！

- ・食欲の湧かない時にも、たんぱく、繊維が摂れます。
- ・米飯～粥対象者まで提供可能です。
- ・水分も一緒に多く摂ることができます。
- ・具材によって、様々なバリエーションが可能です。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	208	kcal
たんぱく質	5.5	g
脂質	1.8	g
炭水化物	39.9	g
食塩相当量	1.0	g

提供施設：(社福)陶都会 ドリーム陶都(魚国総本社)

餅入り雑炊

～使用器具～

- ・網
- ・鍋
- ・包丁



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ご飯	100g	400g	5kg
餅	80g	320g	4kg
鮭水煮(缶)	20g	80g	1kg
大根	40g	160g	2kg
にんじん	15g	60g	750g
青菜	30g	120g	1.5kg
ねぎ	15g	60g	750g
味噌	10g	40g	500g
だしの素	2g	8g	100g
水	250ml(250g)	1L(1kg)	12.5L(12.5kg)

～作り方～

- ①大根、にんじんは薄く半月切りにする。青菜はざっくり切り、ねぎは斜めに切る。
- ②なべにご飯と鮭・大根・にんじんを入れ、水を加えて火にかける。
- ③餅は香ばしく焼く。
- ④味噌を①に入れ溶かす。③を入れて煮込む。青菜・ねぎを加え蓋をして少し蒸らす。

アピールポイント!

雑炊に餅を入れることにより、腹持ちが良く満足感が得られます。
餅は焼くことにより香ばしくなり、形が崩れにくくなります。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	617 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	3.1 g
炭水化物	125.9 g
食塩相当量	1.9 g

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

ひじきと若芽のほうじ茶粥

～使用器具～

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・おたま
- ・鍋
- ・お椀
- ・スプーン



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
ご飯(レトルト)	120g	480g	6Kg
乾燥ひじき	5g	20g	250g
乾燥わかめ	2g	8g	100g
ほうじ茶	100ml	400ml	5L
塩	0.2g	0.8g	10g

～作り方～

- ①水にひじきと若芽を入れもどす。
- ②ほうじ茶を沸かしておく。
- ③レトルトのご飯を鍋に入れ戻したひじきと若芽ほうじ茶、塩を入れ煮る。

アピールポイント!

さっぱりと食べられます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	229 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.46 g
炭水化物	48.16 g
食塩相当量	0.635 g

提供施設: 塚田レディースクリニック

カレーライス

～使用器具～

- ・鍋
- ・包丁
- ・まな板
- ・木しゃもじ
- ・柄杓



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	100g	400g	5kg
水(炊飯用)	150ml	600ml	7.5L
鶏肉	20g	80g	1kg
玉ねぎ	60g	240g	3kg
ミックスベジタブル	40g	160g	2kg
油	2g	8g	100g
カレールウ	15g	60g	750g
ソース	5g	20g	250g
塩・こしょう	適量		
水(煮込み用)	150cc	600cc	7.5L

～作り方～

- ①米を洗い炊く。
- ②鶏肉は1.5cm角、玉ねぎは四つ割りにして1cm幅にカットする。
- ③鍋を熱し油をいれ、鶏肉、玉ねぎを炒め、塩・こしょうを適量入れ、水を加え煮る。
- ④煮えたら、ミックスベジタブルをいれ、さっと煮る。
- ⑤カレールーを入れソース・塩・こしょうで味を整える。

アピールポイント！

- ・万人うけするメニューです。
- ・ミックスベジタブルを使用することで、材料を切る手間がなく、手軽にカレーライスができます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	558	kcal
たんぱく質	12.8	g
脂質	12.0	g
炭水化物	95.8	g
食塩相当量	2.1	g

提供施設： 大湫病院

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

カレーライス

～使用器具～

- ・スチコンまたは大鍋
- ・テフロン加工フライパン
- ・湯沸し用 片手鍋
- ・木ヘラ
- ・ホイッパー
- ・まな板
- ・包丁



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g	360g	4.5Kg
水(炊飯用)	80ml	320ml	4L
豚ロース	40g	160g	2Kg
じゃがいも	40g	160g	2Kg
人参	20g	80g	1Kg
玉ねぎ	40g	160g	2Kg
カレールウ	20g	80g	1Kg
ごぼう	30g	120g	1.5Kg
人参	15g	60g	750g
酒・みりん・濃口醤油・砂糖	1g・2g・2g・1g	4g・8g・8g・4g	50g・100g・100g・50g
フルーツ缶詰	25g	100g	1.25Kg

～作り方～

- ①豚肉を食べ易い大きさにカットする。(一口サイズ)
- ②じゃが芋と人参は小口切りにし、玉ねぎはくし切りにする。
- ③食材①・②とカレールウをスチコンで調理する。
- ④牛蒡は一口サイズの笹切りにし、人参もサイズをそろえて短冊切りにする。
- ⑤④と調味料をあわせ、フライパンで煮詰める。

アピールポイント!

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	578.8 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	16.4 g
炭水化物	89.8 g
食塩相当量	2.4 g

提供施設: 宝慈苑

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

カレーライス

～使用器具～

- ・炊飯器
- ・鍋
- ・まな板、包丁
- ・ボール、ざる
- ・木べら、お玉
- ・しゃもじ
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	40g	160g	2kg
水(米用)	48ml	192ml	2.4L
牛肉(カタ)	40g	160g	8kg
じゃが芋	40g	160g	8kg
玉ねぎ	30g	120g	6kg
人参	10g	40g	2kg
油	2g	80g	4kg
カレールウ	12g	48g	2.4kg
コンソメ	1g	4g	200g
ソース	3g	12g	600g
ケチャップ	3g	12g	600g
福神漬け	15g	60g	3.0kg
水(カレー用)	100ml	400ml	5L

～作り方～

- ①精白米を炊飯器で炊く。
- ②具材を火が通りやすいように切る。
- ③具材を炒め水を加え軟らかくなるまで煮る。
- ④調味料を加え味付けする。

アピールポイント!

・カレールウ、コンソメなどある調味料で味付けをしてください。

栄養成分表示(1人当たり)エ

エネルギー 400 kcal
 たんぱく質 11.5 g
 脂質 14.4 g
 炭水化物 54.0 g
 食塩相当量 2.9 g

提供施設: 中津川ナーシングピア

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

カレーライス

～使用器具～

- ・炊飯器
- ・鍋
- ・まな板、包丁
- ・ボール、ざる
- ・木べら
- ・お玉
- ・しゃもじ
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
無洗米	120g	480g	6Kg
水(米用)	195ml	780ml	9.75L
豚こま切れ	50g	200g	2.5Kg
玉ねぎ	30g	120g	1.5Kg
じゃがいも	50g	200g	2.5Kg
人参	30g	120g	1.5Kg
油	1ml(1.2g)	4ml(4.8g)	50ml(60g)
カレー粉	0.5g	2g	25g
ビーフコンソメ	1g	4g	50g
水(カレー用)	150ml	600ml	7.5L
ディナーカレー	30g	120g	1.5Kg
生おろしにんにく	0.8g	3.2g	40g
生おろししょうが	0.5g	2g	25g
福神漬け	10g	40g	500g

～作り方～

- ①無洗米を炊く。
- ②野菜は火が通る大きさに切る。
- ③豚肉、野菜を油で炒め、水を加えて煮る。
- ④調味料を入れ、煮込む。
- ⑤器に盛り付け、福神漬けを付け合わせる。

アピールポイント!

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	767 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	18.3 g
炭水化物	124.8 g
食塩相当量	3.6 g

提供施設: リコーエレメックス(株)恵那事業所

ツナカレー

～使用器具～

- ・鍋(カレー用、炊飯用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉、菜箸
- ・しゃもじ



単位 g

材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	50g	200g	2.5L
水(炊飯用)	75ml	300ml	3.75L
まぐろ(缶詰)油漬フレーク	30g	120g	1.5Kg
おろしにんにく	1g	4g	50g
おろししょうが	1g	4g	50g
じゃがいも	50g	200g	2.5Kg
人参	10g	40g	500g
玉ねぎ	50g	200g	2.5Kg
油	2g	8g	100g
りんご	10g	40g	500g
はちみつ	5g	20g	250g
牛乳	10g	40g	500g
カレールウ	20g	80g	1Kg
カレー粉	0.5g	2g	25g
水(煮込み用)	150ml	600ml	7.5L

～作り方～

- ① 米は炊飯する。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に野菜、まぐろ油漬フレークを入れて軽く炒め、水を入れて煮る。(水量に注意)
- ④ 野菜が軟らかくなったら、カレールウを入れる。

アピールポイント!

- ・食材が何時もそろっており、鍋、一つで煮ることができます。
- ・野菜も軟らかくなるので、多様な食形態に対応できます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	470kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	16.5g
炭水化物	68.4g
食塩相当量	2.4g

提供施設: 住宅型有料老人ホーム“笑人”

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

ドライカレー

～使用器具～

- ・ 鍋
- ・ 包丁、まな板
- ・ ボール、ザル
- ・ フライ返し
- ・ お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	60g	240g	3kg
水(炊飯用)	72g	288g	3.6L
豚ひき肉	40g	160g	2kg
白ワイン/油	1ml/1g	4ml/4g	50ml/50g
玉ねぎ	40g	160g	2kg
人参	20g	80g	1kg
ピーマン	10g	40g	0.5kg
えのき	15g	60g	0.75kg
バター	3g	12g	150g
塩/コンソメ/こしょう	0.7/1/0.1 (g)	2.8/4/0.8 (g)	35g/50g/5g
ケチャップ/カレー粉	8/0.7 (g)	32/2.4 (g)	40g/35g

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②材料は全てみじんぎりにしておく。
- ③豚ひき肉を炒める。あれば白ワイン、酒で臭みを取る。ひき肉からでた油が多い場合は少し捨てる。
- ④③に野菜を入れて炒める。
- ⑤調味料をいれ味付けする。

アピールポイント!

具はカレーに合う野菜なら何でもよい。分量配分も変更できます。微塵きりにして炒めるだけ。味付けは、食べる人に合わせて辛め、甘めに調節も可能です。普段の献立ではご飯をターメリックライスにするとおしゃれに仕上がります。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	367 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	13.5 g
炭水化物	71.8 g
食塩相当量	2.8 g

提供施設: 介護付き有料老人ホーム多治見生楽館

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

ハヤシライス

～使用器具～

- ・鍋(カレー用・炊飯用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・木べら、お玉
- ・しゃもじ
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g	360g	4.5kg
水(米用)	110ml	440ml	5.5L
牛肉	20g	80g	1kg
ジャガイモ	20g	80g(小1個)	1kg
玉ねぎ	50g	200g(中2個)	2.5kg
人参	20g	80g(中1/2)	1kg
サラダ油	少々		
ハヤシライスのルー	30g	120g	1.5kg
クッキングワイン	10ml	40ml	500ml
水(ハヤシ用)	180ml	720ml	9L

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②ジャガイモと人参は火が通りやすく、誰でも食べられるように細かく、薄く切る。牛肉と玉ねぎも同様に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、牛肉その他の材料を入れ、焦がさないように炒める。
- ④ワインを入れて煮立たせる。
- ⑤鍋に水を入れる。(目安は材料がかぶるくらいまで。水は後から足すこともできるので入れすぎに注意)
- ⑥ジャガイモに火が通ったら残りの水を入れて沸騰させる。
- ⑦火を止めて、ハヤシのルーを溶かす。溶けたら完成。

アピールポイント!

- ・コクが出なかったら、お好み焼きソース、ウスターソースを入れコクをプラスさせるとよいでしょう。
- ・ディスプレイ容器にはもう一つ空きの部分があるので副菜を盛り付けることも可能です。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	602 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	17.33 g
炭水化物	96.36 g
食塩相当量	3.1 g

提供施設: 養護老人ホーム清和寮

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん ■おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

ハヤシライス

～使用器具～

- ・鍋
- ・ざる、ボール
- ・まな板、包丁
- ・木べら
- ・お玉
- ・(缶切り)
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	90g	360g	4.5kg
水(米用)	110ml	440ml	5.5L
豚肉	50g	200g	2.5kg
玉ねぎ	60g	240g	3kg
人参	10g	40g	500g
マッシュルーム缶	10g	40g	500g
グリーンピース(冷凍)	5g	20g	250g
ハヤシルウ	25g	100g	1.25kg
水(ハヤシ用)	200ml	800ml	10L
サラダ油	少々		

～作り方～

- ①炊飯する。
- ②玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにする。
- ③マッシュルーム缶は缶を開けておく(汁は使うので捨てない)
- ④鍋にサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参を入れて炒め水を入れる。マッシュルームを加える。
- ⑤全体に火が通ったら一旦火を止めてハヤシルウを入れ溶かす。
- ⑥ルウが溶けたら、グリーンピースを入れ、もう一度火にかけとろみをつけて完成。

アピールポイント!

・隠し味にケチャップやウスターソースを足すと、ルウだけよりおいしさが増すと思います。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 505 kcal
 たんぱく質 22.1 g
 脂質 21.7 g
 炭水化物 52.2 g
 食塩相当量 2.8 g

提供施設: 飛翔の里 生活の家

鮭チャーハン

～使用器具～

- ・鍋(炊飯用、卵用)
- ・まな板、包丁
- ・ボウル、ざる
- ・木べら
- ・お玉
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	80g	320g	4Kg
水	100ml	400ml	5L
鮭フレーク	30g	120g	1.5Kg
卵	30g	120g	1.5Kg
玉ねぎ	20g	80g	1Kg
ねぎ	20g	80g	1Kg
紅ショウガ	3g	12g	150g
油	5g	20g	250g
塩	0.8g	3.2g	40g
こしょう	0.01g	0.04g	0.5g
しょうゆ	3g	12g	150g
中華だし	1g	4g	50g

～作り方～

- ①玉ねぎ、ねぎをみじん切りにする。
- ②米をとぎ、みじん切りにした玉ねぎ、鮭フレーク、塩、こしょう、しょうゆ、中華だし、水を入れて鍋で炊飯する。
- ③油で卵を炒め塩、こしょうで味付けし卵を作る。
- ④炊き上がったチャーハンにいり卵とねぎを加えてよく混ぜ、蒸らす。
- ⑤仕上げに紅しょうがをかけたら完成

アピールポイント!

- ・鮭はフレークになったものを使用すると便利です。
- ・最後に彩りとして紅ショウガをのせるとよりおいしくいただけます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	444 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	11.5 g
炭水化物	65.6 g
食塩相当量	1.5 g

提供施設: 特別養護老人ホーム ふくろうの杜

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

ピラフ

～使用器具～

- ・鍋(炊飯用)
- ・包丁、まな板



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
精白米	90g	360g	4.5kg
水(炊飯用)	100ml	400ml	5L
ウインナー	20g(1本)	80g(4本)	1kg(50本)
ミックスベジタブル	25g	100g	1.25kg
顆粒コンソメ	3g	12g	150g
バター	1.5g	6g	75g
塩	0.5g	2g	25g
こしょう	0.5g	2g	25g

～作り方～

- ① ウインナーはミックスベジタブルと同じくらいの大きさに切る。
- ② 精白米に①を入れコンソメ、バターを入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら塩、こしょうをして完成。

アピールポイント!

- ・幅広い年齢層に人気のメニューです。
- ・色どり、香りが良いため食欲が沸きます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	236 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	7.5 g
炭水化物	38.2 g
食塩相当量	2.2 g

提供施設: 浜田・浅井医院

災害時対応レシピ集(大量調理編)

■ごはん・めん □おかず □その他
 ■水が使える時 ■加熱できる時 □水や熱源がない時

パエリア

～使用器具～

- ・フライパン
- ・フライパンふた
- ・木べら、しゃもじ
- ・ザル
- ・包丁、まな板
- ・(缶切り)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
米	80g	320g	4.5kg
サラダ油	1g	適量	適量
ツナ缶	20g	80g	4.5kg
コーン缶	20g	80g	1.5kg
Gピース	3g	12g	150g
トマト缶	20g	80g	100g
たまねぎ	30g	120g	1.5kg
カレー粉	1g	4g	50g
コンソメ	1g	4g	50g
塩・こしょう	少々	少々	適量
水	100ml	400ml	5L

～作り方～

- ①米はさっと洗ってザルにあげる。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、油で炒め米と調味料と水を加え強火にして混ぜる。
- ③あとの材料加え、ふたをして弱火で12分。火を止めて10分蒸らす

アピールポイント!

・フライパンとふたがあれば、非常食缶詰を組み合わせ、味付けも和風から中華などある調味料で対応できます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	393 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	7.2 g
炭水化物	69.8 g
食塩相当量	0.8 g

提供施設: 白鳩学園

親子うどん

～使用器具～

- ・鍋(うどん用、つゆ用)
- ・包丁、まな板
- ・お玉
- ・ボール、ザル
- ・菜ばし



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
冷凍うどん	100g	400g	5kg
めんつゆ(濃縮)	40ml	160ml	2L(2kg)
水	150ml	600ml	7.5L
鶏もも	30g	120g	1.5kg
鶏卵	50g(1個)	200g(4個)	2.5kg(50個)
かまぼこ	5g	20g	250g
ねぎ	10g	40g	500g

～作り方～

- ①ねぎは小口切り、かまぼこは薄くスライス、卵はボールに溶いておく。
- ②鍋にめんつゆと水を入れスープを作り、溶き卵を回し入れる。
- ③鍋に湯を沸かし、麺をゆでる。
- ④どんぶりに麺を盛り付け、スープと卵をかける。
- ⑤ねぎと赤蒲鉾をのせる。

アピールポイント!

- ・冷凍麺は備蓄食材にもなり、調理もしやすく便利です。

栄養成分表示(1人当たり)

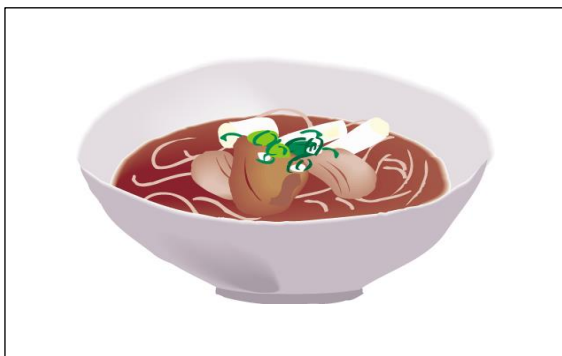
エネルギー	281 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	9.9 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	3.8 g

提供施設: 広濟寮

肉うどん

～使用器具～

- ・鍋(うどん用、具用、つゆ用)
- ・まな板、包丁
- ・ボール、ざる
- ・菜ばし、お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
うどん(乾麺)	70g	280g(1.5束)	3.5Kg(17束)
具 牛こま切れ	50g	200g	2.5Kg
玉ねぎ	30g	120g(1/2個)	1.5Kg(8個)
油	1ml(0.8g)	4ml (3.2g)	50ml (40g)
砂糖	3g	12g	150g
しょうゆ	4ml (4.8g)	16ml (19.2g)	200ml (240g)
酒	少々		
つゆ だし汁	100ml	400ml	5L
しょうゆ	5ml(6g)	20ml(24g)	250ml(300g)
みりん	1ml(1.2g)	4ml (4.8g)	50ml(60g)
あさつき	1g	4g(2本)	50g(1束)

～作り方～

- ①麺をゆでる。つゆを作る。
- ②具は、牛肉、玉ねぎのスライスを油で炒め、調味料で甘辛く煮る。
- ③器にゆでた麺を入れ、つゆを入れ、②をのせ、あさつきの小口切りをちらす。

アピールポイント!

- ・冷凍麺なら早くできます。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	450 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	11.9 g
炭水化物	62.8 g
食塩相当量	2 g

提供施設: 特別養護老人ホーム 万年青苑

五目うどん

～使用器具～

- ・鍋(うどん用、つゆ用)
- ・包丁、まな板
- ・ボール、ざる
- ・お玉
- ・菜ばし
- ・(皮むき器)



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
冷凍うどん	150g	600g	7.5kg
豚小間	30g	120g	1.5kg
大根	30g	120g	1.5kg
人参	10g	40g	500g
しいたけ	10g	40g	500g
油揚げ	10g	40g	500g
ねぎ	5g	20g	250g
うどんつゆ	20g	80g	1kg
水	150ml	600ml	7.5L

～作り方～

- ①大根と人参は火が通りやすいように小さく薄めにいちよう切り。しいたけ、油揚げ、ねぎはスライスする。
- ②鍋に水を入れ、沸いたら具材を入れる。
- ③つゆを加え、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ④うどんを茹でて、盛り付ける。

※写真撮影の為につゆは少なめに盛り付けてあります。

アピールポイント!

- ・寒い時期は具沢山の麺類は身体が温まります。
- ・暑い季節は冷たい素うどんと具材を煮物に変更のアレンジも可能です。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	311 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	8.0 g
炭水化物	46.7 g
食塩相当量	3.0 g

提供施設: 恵那市養護老人ホーム恵光園

みぞれそば

～使用器具～

- ・鍋
- ・おろし金
- ・ボール
- ・ざる
- ・菜箸
- ・お玉



材料	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
そば 乾麺	80g	320g	4kg
大根	60g	240g	3kg
まいたけ	10g	40g	500g
三つ葉	3g	12g	150g
だし汁	250g	1L	12.5kg
酒	4g	16g	200g
塩	0.4g	1.6g	20g
しょうゆ	8g	32g	400g
みりん	6g	24g	300g

～作り方～

- ①そばをゆでる。
- ②つゆを煮立てて作る。
- ③大根をおろす。
- ④まいたけはほぐしてゆでる。
- ⑤三つ葉はざく切りにする。
- ⑥そばにつゆをかけ、具をトッピングする。

アピールポイント！

簡単で体があたたまるメニューです。

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー	410 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	10.4 g
炭水化物	75.6 g
食塩相当量	3.2 g

提供施設： グループホーム小春日和