

GHローリングストック備蓄食 メニュー

作成：沖縄大学健康栄養学部 城間かおり

1日目 朝食 材料費217円、550kcal、タンパク質13g

大豆ミートでタンパク質アップ、
おからパウダーで食物繊維アップ♪

鶏そぼろ (9人分)

★材料

- 大豆ミート …… 1袋 (100g)
- おからパウダー… 大さじ3
- 砂糖 …… 小さじ2
- A おろし生姜 …… 5cm
- めんつゆ …… 大さじ4
- ごま油 …… 大さじ2



★作り方

- 鍋にお湯を沸かし、大豆ミートを入れて1分茹でてザルにあげる。
- ボウルに①の大豆ミート→調味料Aを上から順に入れて混ぜる。(おからパウダーが混ざりにくいので、先に入れて混ぜると良い)

ごはんを炊く (1時間)

鶏そぼろを作る (30分)

レトルト味噌汁用のお湯を沸かす (5分)
味噌汁の具を器に開けてお湯を注ぐ

ごはんをよそい、鶏そぼろをのせる



・ごはん、レトルト味噌汁、市販栄養補助食品(カロリープリンチョコレート)

1日目 昼食

材料費160円、500kcal、タンパク質13.2g

パッククッキングでミートソース

★材料（9人分）

- ・パスタ 1人分60g×9…… 540g
- ・ミートソース（市販・2人分）3袋

★作り方

- ① 鍋にお湯をわかす。
- ② パッククッキング用のビニール袋にパスタを1人分(50g)ずつ半分に折って入れ、水200ccに塩小さじ1/3を入れ、空気を抜くようにビニールの口を根本からねじり、口に近いほうで縛る。
- ③ パッククッキングで作るパスタを先に沸騰した鍋に入れて、普通に茹でるパスタとパスタソースを時間を見ながらあとから鍋に入れて茹でる。
- ④ パスタを盛り付けて、ソースをかける。



鍋にお湯を沸かす

パッククッキングで茹でるパスタを準備し、鍋に入れる（30分）

普通に茹でるパスタを入れて茹でる（8分）

パスタソースを入れて温める（3分）

コーンポタージュスープ用のお湯を沸かし、器に粉末を入れてお湯を注ぐ（3分）

↓ パスタを盛り付けて、ソースをかける



1日目 夕食

材料費326円、560kcal、タンパク質19.8g

ソーキ汁

★材料（1人分）

- ・ごはん …………… 150g
- ・ソーキ汁（市販） …… 1袋

★作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② ソーキ汁（市販）をお湯で温める。



ごはんを炊く（1時間）

鍋にお湯を沸かし、ソーキ汁を温める（5分）

↓ ごはんとソーキ汁を盛り付ける



2日目 昼食

材料費259円、420kcal、タンパク質16g

お麩でマーボー

★材料（9人分）

- ・ すきやき麩 2袋
- ・ 麻婆豆腐の素（3人分×2）… 1個



★作り方

- ① すきやき麩を水に置いて戻す。
- ② 麻婆豆腐の素(2回分)に水500mlを入れてあたため、すきやき麩の水を軽く切って4等分にちぎって入れる。
- ③ 添付のトロミ粉を水で溶きトロミをつける。

・ ごはん、わかめスープ、市販栄養補助食品(プロキュアプチプリンバナナ)

すきやき麩でタンパク質アップ
できます♪

ごはんを炊く（1時間）

ボウルに水をいれ、麩を戻す（5分）

鍋に麻婆豆腐の素と水500mlを入れて温め、
麩の水を軽く切って4等分にちぎりながら鍋
にいれる（10分）

わかめスープ用のお湯を沸かし、器に粉末を
入れてお湯を注ぐ（3分）

ごはんとマーボー麩を盛りつける。



2日目 夕食

材料費190円、500kcal、タンパク質15.1g

クリームシチュー

★材料（9人分）

- ・キャンベルスープ(640g缶) … 1缶
- ・おからパウダー …… 大さじ4
- ・豆乳 …… 1パック



★作り方

- ①キャンベルスープを鍋に開けて、おからパウダーをいれ、よく混ぜる。
- ②空いた缶の半分程度の水を少しずつ①に入れてよく混ぜ、豆乳もいれて温める。

おからパウダーで食物繊維アップ、豆乳でタンパク質アップできます♪

ごはんを炊く（1時間）

キャンベルスープを作る（15分）

ごはんとクリームシチューを盛りつけ、デザートを添える

- ・ごはん、市販栄養補助食品(エネプロゼリー・セブンぶどう)

冷蔵庫に残っている余り野菜を、炒めて加えるとさらに栄養価アップ



3日目 昼食

材料費192円、520kcal、タンパク質17.2g

冷やしそうめん

★材料（9人分）

- ・そうめん 9束
- ・めんつゆ 適量
- ・豆乳(1人50cc) ... 450g
- ・シーチキン 2缶



★作り方

- ① そうめんを茹でる。
- ② 汁椀にめんつゆ、豆乳、シーチキン、を入れ、お水で濃さを調節する。

・市販栄養補助食品(和風ぱりん紫芋)

豆乳を入れることで、でタンパク質アップと濃厚なつゆになります。
冬はあたたためて温かいつけそうめんもおススメです♪

そうめんを茹でる（10分）

汁椀にめんつゆ、豆乳、シーチキンを入れ、水で濃さを調整する（5分）

↓
そうめんをもりつけ、つゆを添える



3日目 夕食

材料費122円、410kcal、タンパク質14.5g

鯖缶でタンパク質アップ、DHAなどの良い油も摂れます♪

鯖トマトカレー

★材料（9人分）

- ・鯖缶 2缶
- ・ホールトマト缶 2缶
- ・カレー（レトルト）... 2パック



★作り方

フライパンに材料を入れて火にかけ、鯖をつぶすように混ぜ合わせ、温めればできあがり。

野菜ジュース、野菜スープでも上手に活用すると野菜も摂れます

- ・ごはん、野菜ジュース

ごはんを炊く（1時間）

フライパンに材料を入れて、温める。（15分）

↓
ごはんと鯖トマトカレーを盛りつける。



* ペースト食 メニュー

油はエネルギーアップや、触感をなめらかにしてくれます。
スープ、おかゆ、おかずに混ぜてお召し上がりください。

	1日目	2日目	3日目
朝食	おいしくミキサー（玉子がゆ）	おいしくミキサー（玉子がゆ）	おいしくミキサー（玉子がゆ）
	とうもろこしのスープ	豆のスープ	かぼちゃのスープ
	油こさじ2	油こさじ2	油こさじ2
昼食	おいしくミキサー 白がゆ	おいしくミキサー 白がゆ	おいしくミキサー白がゆ
	やわらか倶楽部HOT クリームシチュー	やわらか倶楽部HOTハンバーグ	やわらか倶楽部HOT ビーフシチュー
	カロリープリンチョコレート	ソフトカップ黒糖	パワミナサイダー
	油こさじ1	油こさじ1	油小さじ1
夕食	おいしくミキサー 白がゆ	おいしくミキサー 白がゆ	おいしくミキサー 白がゆ
	豚の生姜焼き煮ごり	チキンカレーの煮ごり	さばの味噌煮煮ごり
	プロキュアプチプリン	パワミナレモンヨーグルト	和風プリン紅芋
	あぶら小さじ1	油こさじ1	油小さじ1

850Kcal 1045円

950Kcal 1088円

850Kcal 1062円