

1週間のメニュー例

(水道、ガス、電気が止まった時)

日		主 食	副 食	飲み物 嗜好品
1	朝	エネルギーシリアル	玉子 野菜	牛乳 ジュース
	昼	パン又はビスケット	ソーセージ ハム	野菜ジュース、 スポーツドリンク
	夜	ご飯又はおかゆ	野菜炒め 納豆	水 お茶 インスタントみそ汁
2	朝	パン又はおかゆ	チーズ つくだ煮	お茶
	昼	サンドイッチ	納豆	インスタントスープ
	夜	ご飯	ツナ缶 野菜 カニ玉 つくだ煮	コーヒー ココア 野菜ジュース インスタントみそ汁
3	朝	パン又はクラッカー	ソーセージ缶	インスタントスープ、
	昼	うどん又はソーメン	野菜入り煮込み	果物の缶詰
	夜	ご飯	魚の缶詰 ふりかけ 肉の缶詰	お茶 インスタントみそ汁

4	朝 昼 夜	パン又はおかゆ ラーメン又はお餅 ご飯	チーズ つくだ煮 野菜入りソーセージ、 きな粉 レトルトカレー	インスタントスープ みそ汁 お茶 野菜ジュース、 果物の缶詰
5	朝 昼 夜	ホットケーキ パスタ お雑煮	ジャムチーズ スキムミルク ミートソース (缶詰) 野菜 かつおぶし	野菜ジュース コーヒー インスタントスープ お汁粉 ドライフルーツ
6	朝 昼 夜	お好み焼き ラーメン又はお餅 ご飯	野菜 青海苔 乾燥 えび コーン缶 干し椎茸 魚の缶詰	野菜ジュース お茶 ココア みそ汁
7	朝 昼 夜	ご飯 すいとん ドライカレー	ふりかけ 缶詰魚肉 野菜 野菜	みそ汁又は澄まし汁 果物缶詰 野菜ジュースお汁粉

☆水と火力（カセットガステーブルなど）が必要です。（忘れず備えを）

☆電気の消えた**冷凍室の中の物を早めに**、缶詰は出来るだけ後回し

☆レトルトは種類を多く、普段時々食べて新しいものを補充しておく
（ローリングストック）

☆乳幼児、ご高齢の家族、病気で食事制限の方などあらかじめ配慮して
備蓄をしておく

防災対策は家族と自分を最優先です