**災害時の献立表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 食目 | 食品名 | 全体量 | １人分提供量 | 栄養量（１人分） |
| 熱量（kcal） | たんぱく質（g） | 食塩相当量（g） |
| **例** | **おかゆ** | **1パック****200ｇ** | **半分** | **80** | **1.3** | **０** |
| **水** | **500ml** | **5人で****1本を目安** | **０** | **０** | **０** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**＜作り方＞
例　・おかゆのパウチを湯煎で温める**

**・紙皿に半量ずつ盛り付ける**

**・紙コップに水を注ぎ、おかゆと一緒に提供する**