

奥田和子先生立案 新型インフルエンザ大流行時の1週間献立案

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-----|-------------|-------------|---------|
| 1日目 | 米飯 味噌汁 | うどん しいたけ | 米飯 |
| | 五目豆 | せん切り大根 | カレーライス |
| | 鮭缶 | 焼鳥缶 | ツナ缶 |
| | プリン缶 | フルーツ缶 | アイスクリーム |
| 2日目 | 米飯 味噌汁 | スパゲティ | 米飯 |
| | 鯖缶 | ミートソース | |
| | せん切り大根 | スイートコーン粒サラダ | 牛丼 |
| | 一口ようかん | もも缶 | プリン缶 |
| 3日目 | 米飯 味噌汁 | うどん | 米飯 |
| | ミックス豆サラダ | 五目豆 | せん切り大根 |
| | ソーセージ缶 | 鯖缶 | ハンバーグ |
| | もも缶 | アイスクリーム | フルーツ缶 |
| 4日目 | パン | スパゲティ | 米飯 |
| | ミックス豆サラダ | ミートソース | きんぴらごぼう |
| | ツナ缶 | 五目豆 | コンビーフ缶 |
| | あめ | アイスクリーム | もも缶 |
| 5日目 | パン 味噌汁 | 米飯 | 米飯 |
| | スイートコーン粒サラダ | きんぴらごぼう | ひじき煮もの |
| | ソーセージ缶 | 鮭缶 | コンビーフ缶 |
| | もも缶 | アイスクリーム | プリン缶 |
| 6日目 | パン | 米飯 寿司の素 | 米飯 |
| | スイートコーン粒サラダ | | 紫花豆の煮もの |
| | ソーセージ缶 | 鯖缶 | ハンバーグ |
| | かりんとう | フルーツ缶 | プリン缶 |
| 7日目 | 米飯 | スパゲティ | 米飯 |
| | 紫花豆 | ミートソース | きんぴらごぼう |
| | コンビーフ | 紫花豆煮もの | 焼鳥缶 |
| | あめ | アイスクリーム | プリン缶 |

※コンビニエンスストア、スーパー、百貨店、インターネット販売で手に入る缶詰・レトルト・フリーズドライ・宇宙食アイスクリームなどを想定しています。