フェーズ・ミッションに合わせた

献立表

第９回JDA-DAT和歌山チームスタッフ研修会にて作成

平成2９年１０月７日（土）8日（日）　田辺市民総合センター

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 避難所における食品構成例 |  | 避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量 |
| 　 | 単位：g |  |
| 穀類 | 550 |  | （被災後約3か月頃までの段階で欠乏しやすい栄養素について算定した値) |
| 芋類 | 60 |  |
| 野菜類 | 350 |  | (1歳以上、1人1日当たり) |
| 果実類 | 150 |  |  |  |
| 魚介類 | 80 |  | エネルギー | 2000Kcal |
| 肉類 | 80 |  | たんぱく質 | 55g |
| 卵類 | 55 |  | ビタミンB1 | 1.1㎎ |
| 豆類 | 60 |  | ビタミンB2 | 1.２㎎ |
| 乳類 | 200 |  | ビタミンC | 100㎎ |
| 油脂類 | 10 |  |  |  |

※研修内の限られた時間で作成したものです。

ご考慮の上、ご使用ください。