

アレルギー
対応献立

豆腐カレー、野菜のドレッシング和え、みかん



食物アレルギー原因物質：20品目：(大豆)を使用しています！



材料 (1人分)

ごはん

ごはん 100g

豆腐カレー

木綿豆腐 50g
 じゃがいも 40g
 たまねぎ 30g
 にんじん 20g
 グリンピース 5g
 油 2g
 アレルギー用カレーパウダー (アレルギーフリー (27品目不使用) カレーフレークN) 7g
 水 適宜

参照 ▶ 101 ページ

野菜のドレッシング和え

きゅうり 15g
 キャベツ 30g
 にんじん 5g
 ドレッシング
 酢 6g
 オリーブ油 3g

みかん

みかん 50g

アレルギー対応調理のポイント

カレーの牛肉は木綿豆腐に。
 大豆アレルギーの方はツナや
 白身魚、貝類などに替えましょう。

作り方 (豆腐カレー)

- ① じゃがいも、にんじんを乱切り、たまねぎはスライスにする。木綿豆腐は、3cm角に切る。
- ② 油で①の野菜を入れ炒め、水を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②にカレーパウダーとグリーンピースと木綿豆腐を入れ煮込む。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	425	16.6	11.3	62.8	4.0	52	2.4	1.1	182	0.17	0.18	35	0.1
一食合計(アレルギー対応)	391	8.9	11.0	63.1	3.8	112	1.5	1.1	224	0.20	0.09	49	0.0