

アレルギー
対応献立

ハヤシライス、つまみ菜のお浸し、柿



食物アレルギー原因物質：20品目：（豚肉）を使用しています！



材料（1人分）

ハヤシライス

ごはん	100 g
ひよこ豆（ゆで）	30 g
たまねぎ	40 g
にんじん	20 g
じゃがいも	40 g
エリンギ	10 g
グリーンピース（缶）	5 g
油	2 g

特定原材料7品目不使用

完熟トマトの

ハヤシライスソース 12 g

塩 少々

こしょう 少々

参照▶ 101
ページ

つまみ菜のお浸し

つまみ菜	40 g
白菜	20 g
しょうゆ	2 g

柿

柿	50 g
---	------

アレルギー対応調理のポイント

特定原材料7品目不使用
完熟トマトのハヤシライスソースは、
特定原材料は含まれていませんが、
豚肉は含まれています。
牛肉はひよこ豆に変えました。

作り方（ハヤシライス）

- ① じゃがいも、にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② エリンギは短冊に切る。
- ③ グリーンピースは水気を切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①②の野菜をいれ、さっと炒める。
- ⑤ なべに④と水、ひよこ豆、市販のハヤシライスソースを入れ柔らかくなるまで煮込み塩こしょうで味を整ととのえる。
- ⑥ 最後にグリーンピースを入れる。

作り方（つまみ菜のお浸し）

- ① つまみ菜、白菜をゆで、水で冷やし軽くしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② ①をしょうゆで和える

作り方（柿）

- ① 柿を、食べやすい大きさにカットする。

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）	401	13.0	10.0	64.8	4.8	106	1.5	1.8	230	0.22	0.21	65	0.2
一食合計（アレルギー対応）	399	9.0	7.4	74.7	8.4	99	1.5	1.7	241	0.21	0.15	70	0.2