

アレルギー
対応献立

野菜カレー、ツナサラダ、コンソメスープ、みかん



調味料



材 料 (1人分)

ごはん

ごはん 100 g

野菜カレー

じゃがいも 40 g
 たまねぎ 20 g
 なす 15 g
 ブッキーニ 10 g
 にんじん 10 g
 油 1 g
 アレルギー用カレールウ 10 g
 (アレルギーフリー(27品目不使用)カレーフレークN)
 塩 0.1 g
 水 適宜

ツナサラダ

ツナ 40 g
 キャベツ 10 g
 越のルビー 15 g
 ドレッシング
 酢 3 g
 オリーブ油 3 g
 塩 0.1 g

コンソメスープ

春雨 2 g
 わかめ 3 g
 みつば 1 g
 アレルギー用ブイヨン 0.4 g
 塩 0.1 g
 こしょう 少々
 水 100 g

みかん

みかん 50 g

参照▶ 101
ページ

アレルギー対応調理のポイント

アレルギー用カレールウを使って。
 ツナサラダのマヨネーズを
 ドレッシングに。
 バナナはみかんに。

作り方 (野菜カレー)

- ① じゃがいも、たまねぎ、なすを乱切り、ズッキーニは小口切りにする。
- ② にんじんを型で抜きゆでる。
- ③ 油で①の野菜を炒め塩と水を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ③にカレールウを入れて混ぜて煮込む。

作り方 (ツナサラダ)

- ① キャベツは千切りにする。
- ② ①とツナをドレッシングで和え、越のルビーを盛り付ける。

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)	431	13.1	12.2	67.1	3.3	49	1.1	1.6	97	0.15	0.13	36	0.2
一食合計(アレルギー対応)	447	12.2	16.6	61.8	3.0	43	1.1	2.0	138	0.15	0.09	44	0.8