

アレルギー
対応献立

かれのいの煮付け、春雨サラダ、のっぺい汁、みかん

注意 食物アレルギー原因物質：20品目：(大豆)を使用しています！



アレルギー対応調理のポイント

材料 (1人分)

ごはん

ごはん 100g

かれのいの煮付け

かれい 40g
 しょうが 0.6g
 砂糖 1.2g
 酒 1.2g
 しょうゆ 1.3g
 みりん 3g

春雨サラダ

春雨 4g
 きゅうり 10g
 キャベツ 15g
 酢 1.5g
 塩 0.1g
 こしょう 少々
 砂糖 0.5g
 しょうゆ 1g

さばのみそ煮はかれのいの煮付けに替えましょう。春雨サラダのハムは抜いて、ドレッシングのごま油は植物油に替えましょう。

のっぺい汁

厚揚げ 20g
 里芋 20g
 大根 10g
 にんじん 5g
 ごぼう 5g
 糸こんにゃく 5g
 ねぎ 5g
 乾しいたけ 0.5g
 かつお節 1g
 しょうゆ 2.5g
 みりん 0.5g
 塩 0.1g

※大豆アレルギーの場合は、厚揚げを除きましょう。

みかん

みかん 50g

作り方 (かれのいの煮付け)

- ① しょうがは千切りにする。
- ② 調味料と水を煮立て沸騰したら①を入れ、かれいを静かに入れ、落し蓋をして煮る。

作り方 (春雨サラダ)

- ① 春雨はゆでておく。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ キャベツは1cm幅に切り、ゆでて冷やす。
- ④ 調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作り①～③を入れて和える。

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)	385	16.0	9.9	56.1	2.7	71	1.6	1.5	93	0.20	0.19	29	4.5
一食合計 (アレルギー対応)	378	16.4	8.6	56.7	2.7	112	1.6	1.0	86	0.13	0.21	28	5.3