

アレルギー
対応献立

ツナじゃが、若竹汁、ほうれん草のお浸し



調味料

材料(1人分)

ごはん

ごはん 100g

ツナじゃが

ツナ 40g
 じゃがいも 60g
 たまねぎ 50g
 にんじん 20g
 いんげん 10g
 油 2g
 砂糖 2g
 しょうゆ 3g
 みりん 3g
 だし汁 適量

アレルギー対応調理のポイント

肉じゃがの牛肉はツナに。
 若竹汁の豆腐はたらに。

若竹汁

たけのこ(ゆで) 20g
 たまねぎ 20g
 にんじん 10g
 わかめ 5g
 たら 30g
 しょうゆ 3g
 塩 0.1g
 だし 150g

ほうれん草のお浸し

ほうれん草 30g
 しょうゆ 2g

作り方(ツナじゃが)

- ① じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。
- ② ツナを炒めて、野菜を入れ、味付けして煮込む。
- ③ ゆでたいんげんを入れて仕上げる。

作り方(若竹汁)

- ① たけのこ、たまねぎはスライスし、にんじんはいちょう切りにする。
- ② たらを一口大に切り、ゆでる。
- ③ だし汁に①を入れ煮る。
- ④ しょうゆと塩で味をととのえ、③とわかめを入れて仕上げる。

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)	400	18.2	8.3	61.7	4.4	73	2.8	1.4	322	0.24	0.31	40	0.1
一食合計(アレルギー対応)	378	17.1	4.9	65.9	4.8	74	2.0	1.7	320	0.24	0.23	42	3.3