

アレルギー
対応献立

焼きかれい、青菜のソテー、 豚肉と大根の煮物、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！



調味料



かれい

除去

材料(1人分)

ごはん

ごはん 100g

焼きかれい

かれい 50g

塩 0.5g

青菜のソテー

ほうれん草 15g

もやし 30g

コーン缶 5g

ベーコン 5g

油 0.5g

塩 0.3g

こしょう 少々

アレルギー対応調理のポイント

焼魚はさばをかれいに替えます。
煮物は厚揚げを抜いて
豚肉を増量しましょう。

豚アレルギーの場合は、
豚肉以外の肉に替えましょう。

豚肉と大根の煮物

豚肉 20g

大根 40g

上庄里芋 30g

にんじん 7g

しょうゆ 3g

みりん 1g

砂糖 1g

油 1g

柿

柿 30g

作り方(焼きかれい)

① かれいに塩をふり、魚焼き器で
かれいに焦げ目がつくまで焼く。

作り方(豚肉と大根の煮物)

① にんじん、大根、里芋は小さめの
乱切りにし、大根は下ゆでしておく。

② 豚肉は3cm程度に切る。

③ 鍋に油を熱し豚肉を炒め、にんじん
を加え油が全体になじんだら、大根、
厚揚げ、里芋、全体が浸る程度の
水を加え、しょうゆ、みりん、砂糖
を入れ、野菜に箸が通るまで煮る。

豚アレルギーの場合は
ベーコンを外しましょう。

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)	387	17.9	11.6	50.9	3.0	71	1.8	1.4	121	0.31	0.23	37	4.4
一食合計(アレルギー対応)	351	19.0	6.7	52.0	3.1	54	1.1	1.5	114	0.31	0.31	38	6.5