

アレルギー除去食 メニュー例

☆食物アレルギーのため通常の献立で提供できない場合は、食材や調理方法を工夫する必要があります。

アレルゲンを除去したメニューの例を紹介します。

シーフードスパゲティ

→ビーフンのケチャップ炒め

エネルギー 299kcal

たんぱく質 12.0g

脂質 8.1g

カルシウム 59mg



材料名	1人量		材料名	1人分量
スパゲティ	50g	→	ビーフン	40g
ツナ缶	22g			
むきえび	15g			
玉葱	50g			
人参	8g			
マッシュルーム缶	8g			
塩	少々			
油	2g			
ケチャップ	12g			
ウターソース	2g			
粉チーズ	1g			

作り方

1. 玉葱は薄切り、人参は千切りにする。
2. ツナ缶は、油を切る。
3. マッシュルーム缶は、水気をきる。

4. ビーフンを茹でる。
5. 鍋に油を熱して、具を順に炒める。
6. ケチャップ、ウスターソースを加えて、味をととのえる。
7. 茹であがったビーフンと(6)を炒め、皿に盛りつけ、粉チーズをふりかける。

ウインナーと野菜のケチャップ煮

→豚肉と野菜のケチャップ煮

エネルギー 138kcal

たんぱく質 4.1g

脂質 7.4g

カルシウム 15mg



材料名	1人量		材料名	1人分量
ウインナー	20g	→	豚肩ロース肉	15g
じゃがいも	30g			
玉葱	35g			
人参	15g			
冷凍グリーンピース	2g			
油	5g			
砂糖	1.5g			
塩	0.1g			
ケチャップ	7g			
トマトピューレ	2g			
水	30cc			

作り方

1. 豚肩ロース肉、じゃがいも、玉葱、人参を適当な大きさに切る。
2. (1)を油で炒める。
3. ケチャップ、トマトピューレ、水を加え煮込む。
4. 解凍したグリーンピースを加え、砂糖、塩で味をととのえる。

5.				
シチュー				
→豚肉とじゃこのスープ				
エネルギー	52kcal			
たんぱく質	5.4g			
脂質	2.7g			
カルシウム	22mg			
材料名	1人量		材料名	1人分量
鶏もも肉	20g	→	豚もも肉	20g
油	0.5g			
〈A〉				
白菜	20g			
椎茸	5g			
ほうれん草	10			
人参	5g			
牛乳	30g	→	ちりめんじゃこ	3g
シチュールー	8g	→	除く	
水	50g			150cc
		→	コンソメ	1g
作り方				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚もも肉を油で炒め、〈A〉とちりめんじゃこを加えて軽く炒める。 2. (1)に水とコンソメを加えて煮る。 				

