

アレルギー対応食 調理指示書（主食）年間使用

献立	材 料	使用量 (g/人)	総使用量 (g)	下 処 理	作 り 方	米重量に対する 配缶重量				
白 飯	無洗米(ヒレカ)			(ア)無洗米(ヒレカ)・・・さっと洗う	①米、分量の水を入れて炊飯する。	米重量				
	水					60g	70g	80g		
						135	155	180		
	米重量									
	90g					100g	110g			
		200	225	250						
五 目 飯 「アレ」	無洗米(ヒレカ)	90.00	10.5 18.8	(ア)無洗米(ヒレカ)・・・さっと洗う (イ)[冷]油揚げ(カット)・・・湯をかける (ウ)人参・・・せん切り (エ)ごぼう・・・ささがきにして水にさらす (冷凍ごぼうの場合は、水洗し、 大きなものは包丁を入れる) (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用)	①米、分量の水、調味料を入れてひと混ぜする。 ②鶏肉、その他の順に具をのせて炊飯する。	米重量				
	鶏肉(モモこま切れ)	15.00				60g	70g	80g		
	[冷]油揚げ(カット)	6.00				155	180	210		
	人参	10.00								
	[冷]ごぼう(ささがき)	15.00								
	干しいたけ(カット)	1.80								
	塩	0.40				米重量				
	本みりん	1.20				90g	100g	110g		
	清酒	2.00				235	260	285		
	濃口しょうゆ	1.20								
	淡口しょうゆ	4.80								
	水(しいたけの戻し汁を含める)	115.00								
た け の こ 飯 「アレ」	無洗米(ヒレカ)	90.00	10.5	(ア)無洗米(ヒレカ)・・・さっと洗う (イ)[冷]油揚げ(カット)・・・湯をかける (ウ)人参・・・せん切り (エ)たけのこ〈缶〉・・・10×20×3mm幅 短冊切り。 水洗する (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用)	①米、分量の水、調味料を入れてひと混ぜする。 ②鶏肉、その他の順に具をのせて炊飯する。	米重量				
	鶏肉(モモこま切れ)	15.00				60g	70g	80g		
	[冷]油揚げ(カット)	6.00				155	180	210		
	人参	10.00								
	たけのこ〈缶〉	30.00								
	干しいたけ(カット)	1.80								
	塩	0.40				米重量				
	本みりん	1.20				90g	100g	110g		
	清酒	2.00				235	260	285		
	濃口しょうゆ	1.30								
	淡口しょうゆ	4.80								
	水(しいたけの戻し汁を含める)	110.00								
き の こ 飯 「アレ」	無洗米(ヒレカ)	90.00	40.0 12.5	(ア)無洗米(ヒレカ)・・・さっと洗う (イ)[冷]油揚げ(カット)・・・湯をかける (ウ)しめじ・・・根元を落とし、ほぐす (エ)まいたけ・・・根元を落とし、 ほぐす (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用)	①米、分量の水、調味料を入れてひと混ぜする。 ②鶏肉、その他の順に具をのせて炊飯する。	米重量				
	鶏肉(こま切れ)	15.00				60g	70g	80g		
	[冷]油揚げ(カット)	6.00				145	170	195		
	しめじ	30.00								
	まいたけ	10.00								
	干しいたけ(カット)	1.80								
	塩	0.40				米重量				
	本みりん	1.20				90g	100g	110g		
	清酒	2.00				220	240	265		
	濃口しょうゆ	1.30								
	淡口しょうゆ	4.80								
	水(しいたけの戻し汁を含める)	110.00								
コ ー ン ピ ラ フ 「アレ」	無洗米(ヒレカ)	90.00	10.5 11.1	(ア)無洗米(ヒレカ)・・・さっと洗う (イ)人参 }・・・みじん切り (ウ)玉ねぎ }	①米、分量の水、調味料を入れてひと混ぜする。 ②具をのせて炊飯する。	米重量				
	人参	10.00				60g	70g	80g		
	玉ねぎ	10.00				135	155	180		
	[冷]グリーンピース	5.00								
	コーン(ホール)〈缶〉	9.00								
	塩	0.60				米重量				
	洋こしょう	0.06				90g	100g	110g		
	コンソメの素	1.40				200	220	240		
	水	115.00								
山 菜 お こ わ 「アレ」	無洗米(ヒレカ)	80.00	14.7	(ア)無洗米(ヒレカ)・・・さっと洗う (イ)もち米(無洗米)・・・さっと洗い、 10分浸漬後、水をきる (ウ)[冷]油揚げ(カット)・・・湯をかける (エ)人参・・・せん切り (オ)たけのこ〈缶〉・・・10×20×3mm幅 短冊切り。 水洗する (カ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (キ)ふき }・・・水洗する (キ)わらび }	①米、分量の水、調味料を入れてひと混ぜする。 ②鶏肉、その他の順に具をのせて炊飯する。	米重量 70g				
	もち米(無洗米)	10.00				140				
	鶏肉(こま切れ)	15.00								
	[冷]油揚げ(カット)	6.00								
	人参	14.00								
	たけのこ〈缶〉	10.00								
	干しいたけ(カット)	0.90								
	ふき(ゆで、カット)	15.00				米重量 100g				
	わらび(ゆで、カット)	10.00				200				
	塩	0.40								
	本みりん	1.20								
	清酒	2.00								
	濃口しょうゆ	3.60								
	淡口しょうゆ	3.60								
	水(しいたけの戻し汁を含める)	96.00								
「アレ」赤飯	アルファ化赤飯	90.00	米の重量の1.2倍		①炊飯器に赤飯と水を入れる。 ②早炊き設定にし、炊飯する。 ※普通炊きにすると水分を多く吸ってしまうため	赤飯重量 80g				
	水					160				
						赤飯重量 90g				
						180				

★: 調理前に加熱する食材