

**栃木県立**

**とちぎ海浜自然の家**

**平成29年度冬メニュー**

**アレルギー表**

**ユーレストジャパン株式会社**

**本社 管理栄養士 山内 美香**

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	大根	10	g								
	乾燥カットわかめ	0.5	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.35	g								
	鰹だしの素	0.4	g		●						
	白みそ	8	g								
	大根とわかめの味噌汁										
	きのこミックス	5	g	●							
	チキン コンソメ	0.15	g	●	●						
	食塩	0.05	g								
	濃口しょうゆ	0.056	g	●							
	ムキ玉葱	10	g								
	植物油	0.89	g								
	鶏卵	36.6	g			●					
	食塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g		●						
	きのこスクランブルエッグ										
	鯖フィレ(100g)	25	g								
	合成酒	1	g	●							
	食塩	0.1	g								
	鯖の塩焼き										
	ムキ玉葱	8	g								
	キャベツ	28	g								
	人参	0.3	g								
	ポークチョップドハム	15	g	●	●	●					
	植物油	1.335	g								
	ウスターソース	2.4	g								
	食塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	ハム野菜炒め										
	だし昆布	2	g								
	人参	1.25	g								
	焼き竹輪	2.75	g	●		●					
	植物油	0.6675	g								
	水	10.8	g								
	鰹だしの素	0.04	g		●						
	濃口しょうゆ	1.62	g	●							
みりん風調味料	0.54	g									
上白糖	0.27	g									
刻み昆布の煮物											
キャベツ	30	g									
水菜	0.2	g									
人参	0.5	g									
サニーレタス	0.5	g									
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
コールスローミックス											
スイートエンドウ	6	g									
スナップえんどう											
赤小梅	6	g									
赤小梅											
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●						
ふりかけ											
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g									
グレープフルーツ(ルビー)											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
月曜日 昼食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	冷凍ラーメン(ウエーブ)250g	125	g	●	●	●						
	水	170	g									
	中華味 顆粒	1.6	g									
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●								
	もやし	10	g									
	にら	3	g									
	ポークチョップドハム	3	g	●	●	●						
	筍・穂先	3	g									
	長葱	1.5	g									
	醤油ラーメン											
	バター(パケット)	25	g	●								
	いちごジャム(小袋)	7.5	g									
	マーガリン(小袋)	4	g		●							
	バター(パケット)											
	野菜コロッケ55g	27.5	g	●	●	●						
	<揚げ油>	3.4888	g									
	野菜コロッケ											
	豚小間	7.5	g									
	植物油	0.89	g									
	みじん切り生にんにく	0.08	g									
	豆板醤	0.35	g	●								
	キャベツ	22.5	g									
	ムキ玉葱	10	g									
	きくらげ・黒	0.18	g									
	回鍋肉用ソース	3.5	g	●								
	ゴマ油(調合)	0.1638	g									
	ピーマン	0.5	g									
	<揚げ油>	0.0267	g									
	回鍋肉											
	豚もつ煮込み	10	g	●								
	大根	10	g									
	人参	5	g									
	ムキ玉葱	5	g									
	乱切りポテト	5	g									
	しいたけ	2.821	g									
	ササガキゴボウ	5	g									
	水	7.78	g									
	みりん風調味料	0.65	g									
	合成酒	0.65	g	●								
	濃口しょうゆ	1.56	g	●								
	長葱	1	g									
	根菜ともつの煮物											
キャベツ	30	g										
水菜	0.2	g										
人参	0.5	g										
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g										
フレンチドレッシング(白)	5	g				●						
コールスローミックス												
杏仁フルーツ	40	g		●								
フルーツカクテル	40	g										
マライヤバイン8カット	40	g										
杏仁フルーツ												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
昼食集計												

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	クノール ビーフブイヨン	3.36	g	●	●						
	食塩	0.28	g								
	ブラックペッパー	0.03	g								
	ムキ玉葱	7	g								
	人参	0.6	g								
	水菜	2	g								
	コンソメ野菜スープ										
	焼成ハンバーグ(80g)	40	g	●	●	●					
	デミグラスソース	4.5	g	●	●						
	トマトケチャップ	1.5	g								
	水	1.5	g								
	ハンバーグ										
	アジフライ(60g)	30	g	●							
	<揚げ油>	3.4888	g								
	アジフライ										
	牛バラスライス	5	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	4	g								
	長葱	3	g								
	つきこん白	5	g								
	木綿豆腐	15	g								
	水	10	g								
	鰹だしの素	0.1	g		●						
	濃口しょうゆ	3.6	g	●							
	みりん風調味料	3	g								
	上白糖	0.6	g								
	水菜	1	g								
	牛肉と豆腐のすき煮										
	肉焼売(15g)	15	g	●	●						
	濃口しょうゆ	0	g	●							
	練からし(小袋)	0	g		●						
	蒸し焼売										
	フレンチポテト	30	g	●							
	<揚げ油>	1.4596	g								
	食塩	0.12	g								
	青のり	0.05	g								
	海苔ポテト										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
コールスローミックス											
レンコンホール	10	g									
キュウリ	1	g									
人参	1	g									
焙煎ごまドレッシング	5	g	●		●						
マヨネーズ	1	g			●						
並塩(20kg)	0.13	g									
ホワイトペッパー	0.01	g									
レンコンサラダ											
つぼ漬け	10.5	g	●								
つぼ漬											
プリン	60	g		●							
プリン											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
夕食集計											
月曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	スライスしいたけ	0.5	g								
	もやし	5	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.35	g								
	鰹だしの素	0.4	g		●						
	白みそ	8	g								
	もやしと椎茸の味噌汁										
	ほうれん草チーズオムレツ	25	g	●	●	●					
	ほうれん草オムレツ										
	骨無ホッケ70g	23.1	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	合成酒	1	g	●							
	ホッケ塩焼き										
	白菜	30	g								
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	10	g								
	植物油	2.67	g								
	食塩	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	万能ねぎ	0.75	g								
	白菜とチャーシューの炒め										
	納豆 40g	40	g	●							
	納豆										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g								
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
	コールスローミックス										
	ブロッコリー	10.5	g								
	ブロッコリー										
スライスたくあん	10.5	g									
たくあん											
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●						
ふりかけ											
フルーチェ ピーチ	10	g									
牛乳	10	g		●							
黄桃(ピーチ)	120	g									
ももフルーチェ											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	精白米	67	g								
	豚小間	10	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.8658	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	パーメントカレーフレーク	10	g	●	●						
	ポークカレー										
	Cパンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	パンケーキ										
	鶏唐揚	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.3617	g								
	とり唐揚げ										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	濃口しょうゆ	1.32	g	●							
	食酢	2.7	g	●							
	トマトケチャップ	1.2	g								
	上白糖	1.1	g								
	中華味 顆粒	0.12	g								
	水	1.8	g								
	片栗粉	0.12	g								
	水	0.18	g								
	ゴマ油(調合)	0.091	g								
	人参	4	g								
	ムキ玉葱	6	g								
	筍・穂先	4	g								
	ピーマン	2	g								
	<揚げ油>	0.0979	g								
	肉団子の甘酢煮										
	乱切りポテト	20	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	食塩	0.1	g								
	植物油	0.89	g								
	アジアソースピビンバ	1.8582	g	●	●						
	食塩	0.03	g								
	ブラックペッパー荒挽き	0	g								
	絹サヤ	1.5	g								
	アジア風ホクホクポテト										
キャベツ	30	g									
水菜	0.2	g									
人参	0.5	g									
サニーレタス	0.5	g									
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
コールスローミックス											
福神漬(赤)	10.5	g	●								
福神漬											
蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g									
水	75	g									
蒟蒻ぶどうゼリー											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
火曜日 夕食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	水	140	g									
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●							
	食塩	0.28	g									
	ホワイトペッパー	0.03	g									
	カーネルコーン	5	g									
	乾燥カトわかめ	0.5	g									
	コーンとわかめのスープ											
	鶏もも(220-240g)	40	g									
	濃口しょうゆ	6	g	●								
	みりん風調味料	5	g									
	合成酒	5	g	●								
	生おろし生姜	1	g									
	鶏もも肉の照焼き											
	まぐろのカツレツ	33	g	●		●						
	<揚げ油>	3.7647	g									
	まぐろカツ											
	豚小間	5	g									
	豚挽肉	1	g									
	大根	30	g									
	人参	5	g									
	つきこん黒	6	g									
	水	10	g									
	濃口しょうゆ	2.4	g	●								
	鰹だしの素	10	g		●							
	上白糖	1	g									
	合成酒	1	g	●								
	みりん風調味料	1	g									
	万能ねぎ	0.5	g									
	豚大根											
	ごぼうスナック	12	g	●	●	●						
	<揚げ油>	0.5518	g									
	ごぼうフライ											
	クリームシチューミックス	2.5	g	●	●							
	水	10	g									
	牛乳	20	g		●							
	ホワイトペッパー	0.01	g									
	さつま芋	40	g									
	ミックスチーズ(加熱用)	1	g		●	●						
	さつま芋のクリーム煮											
	キャベツ	30	g									
	水菜	0.2	g									
	人参	0.5	g									
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g										
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
コールスローミックス												
ポークチョップドハム	1	g	●	●	●							
緑豆春雨	5	g										
キュウリ	1	g										
人参	1	g										
ムキ玉葱	1	g										
豆板醤	0.01	g	●									
ゴマ油(調合)	0.2184	g										
食酢	0.9	g	●									
濃口しょうゆ	0.816	g	●									
期間限定)冷やし中華のたれ	0.5	g	●									
中華ドレッシング	1	g	●									
上白糖	1	g										
中華風春雨サラダ												
赤かつば漬	10.5	g	●									
赤かつば漬												
フルーツカクテル	40	g										
三色寒天	40	g		●								
マライヤバイン8カット	40	g										
フルーツ寒天												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
夕食集計												
火曜日集計												

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
水曜日 朝食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	バターロール	37.5	g	●	●	●						
	いちごジャム(小袋)	7.5	g									
	マーガリン(小袋)	4	g		●							
	バターロール											
	白菜	10	g									
	人参	2	g									
	水	150	g									
	だしパック	0.35	g									
	鰹だしの素	0.4	g		●							
	白みそ	8	g									
	白菜と人参の味噌汁											
	厚焼きたまご	50	g	●	●	●						
	厚焼きたまご											
	骨無鯉切身(60g)	30	g									
	合成酒	1	g	●								
	食塩	0.1	g									
	鯉の塩焼き											
	ポークウィンナー(20g)	20	g	●	●							
	キャベツ	25	g									
	人参	2	g									
	いんげんカット	5	g									
	植物油	2.67	g									
	並塩(20kg)	0.15	g									
	ブラックペッパー	0.2	g									
	片栗粉	1	g									
	ウィンナーと野菜のソテー											
	乾燥ひじき	0.9	g									
	人参	1.2	g									
	焼き竹輪	2.75	g	●		●						
	植物油	0.534	g									
	水	6.96	g									
	鰹だしの素	0.05	g		●							
	みりん風調味料	0.93	g									
	上白糖	0.31	g									
	濃口しょうゆ	1.668	g	●								
	皮ムキ枝豆	2	g									
	ひじきと枝豆の煮物											
	キャベツ	30	g									
	水菜	0.2	g									
	人参	0.5	g									
	サニーレタス	0.5	g									
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
	パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
	コールスローミックス											
	スイートエンドウ	6	g									
	スナップえんどう											
赤小梅	6	g										
赤小梅												
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●							
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●							
ふりかけ												
オレンジ	38	g										
オレンジ												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
朝食集計												



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
水曜日 昼食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	精白米	60	g									
	ナムル用もやし	10	g	●								
	もやし	15	g									
	ほうれん草	10	g									
	人参	5	g									
	食塩	0.01	g									
	牛挽肉	10	g									
	ゴマ油(調合)	0.455	g									
	アジアソースピビンバ	17.1	g	●	●							
	いりゴマ(白)	0.5	g									
	ピビンバ丼											
	バター(パッケージ)	25	g	●								
	いちごジャム(小袋)	7.5	g									
	マーガリン(小袋)	4	g		●							
	バター(パッケージ)											
	水	140	g									
	中華がらだしの素	4.6	g									
	チキン コンソメ	0.23	g	●	●							
	ホワイトペッパー	0.04	g									
	乾燥カットわかめ	0.3	g									
	長葱	2	g									
	わかめスープ											
	ソーセージカツ(90g)	45	g	●	●	●						
	<揚げ油>	3.4888	g									
	ソーセージカツ											
	冷凍山芋乱切り	5.6	g									
	角柱ベーコン	3	g	●	●	●						
	ムキ玉葱	35	g									
	CASパプリカ赤黄	2	g									
	植物油	1.1125	g									
	無塩コンパウンドマーガリン	2.5	g		●							
	並塩(20kg)	0.2	g									
	ホワイトペッパー	0.01	g									
	チキン コンソメ	0.05	g	●	●							
	山芋ベーコン炒め											
	カリフラワー	10	g									
	ブロッコリー	15	g									
	人参	5	g									
	水	18	g									
	クノール ビーフブイヨン	0.4	g	●	●							
	食塩	0.1	g									
	ホワイトペッパー	0.01	g									
温野菜のコンソメ煮												
キャベツ	30	g										
水菜	0.2	g										
人参	0.5	g										
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g										
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
コールスローミックス												
杏仁フルーツ	40	g		●								
フルーツカクテル	40	g										
マライヤパイン8カット	40	g										
杏仁フルーツ												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
昼食集計												



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	小松菜	4	g								
	刻み油揚げ	2	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.35	g								
	鰹だしの素	0.4	g		●						
	白みそ	8	g								
	小松菜と油揚げの味噌汁										
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●					
	オムレツ										
	子持ししゃも(3L)	14	g								
	ししゃも										
	白菜	30	g								
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	10	g								
	植物油	2.67	g								
	食塩	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	万能ねぎ	0.75	g								
	白菜とチャーシューの炒め										
	納豆 40g	40	g	●							
	納豆										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g								
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
	コールスローミックス										
	ブロッコリー	10.5	g								
	ブロッコリー										
	スライスたくあん	10.5	g								
	たくあん										
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●						
ふりかけ											
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g									
グレープフルーツ(ルビー)											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	<b>ご飯</b>										
	精白米	67	g								
	鶏もも(30-40g)	10.5	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.8658	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	パーメントカレーフレーク	10	g	●	●						
	<b>チキンカレー</b>										
	Cパンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	<b>パンケーキ</b>										
	鮭フライ(60g)	30	g	●							
	<揚げ油>	3.4888	g								
	<b>鮭フライ</b>										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	濃口しょうゆ	1.32	g	●							
	食酢	2.7	g	●							
	トマトケチャップ	1.2	g								
	上白糖	1.1	g								
	中華味 顆粒	0.12	g								
	水	1.8	g								
	片栗粉	0.12	g								
	水	0.18	g								
	ゴマ油(調合)	0.091	g								
	人参	4	g								
	ムキ玉葱	6	g								
	筍・穂先	4	g								
	ピーマン	2	g								
	<揚げ油>	0.0979	g								
	<b>肉団子の甘酢煮</b>										
	乱切りポテト	20	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	食塩	0.1	g								
	植物油	0.89	g								
	アジアソースピビンバ	1.8582	g	●	●						
	食塩	0.03	g								
	ブラックペッパー荒挽き	0	g								
	絹サヤ	1.5	g								
	<b>アジア風ホクホクポテト</b>										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g									
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
<b>コールスローミックス</b>											
福神漬(赤)	10.5	g	●								
<b>福神漬</b>											
カップヨーグルト	78	g		●							
<b>ヨーグルト</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>屋食集計</b>											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
木曜日 夕食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	水	140	g									
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●							
	食塩	0.28	g									
	ブラックペッパー	0.03	g									
	カーネルコーン	5	g									
	ほうれん草	3	g									
	ほうれん草とコーンのスープ											
	ロールキャベツ(70g)	35	g	●		●						
	豚小間	2.5	g									
	水	16	g									
	チキン コンソメ	1	g	●	●							
	ダイスタマト	2.5	g									
	並塩(20kg)	0.1	g									
	ホワイトペッパー	0.01	g									
	ドライパン粉	1	g	●								
	パセリ缶	0.01	g									
	ミックスチーズ(加熱用)	0.83	g		●	●						
	粉チーズ	0.62	g		●	●						
	イタリアンロールキャベツ											
	アジフライ(60g)	30	g	●								
	<揚げ油>	3.4888	g									
	アジフライ											
	木綿豆腐	36	g									
	ムキ玉葱	20	g									
	植物油	0.89	g									
	豚挽肉	5	g									
	長葱	1.75	g									
	麻婆豆腐用ソース	10	g	●								
	水	0.9	g									
	片栗粉	1	g									
	水	1.5	g									
	ゴマ油(調合)	0.1638	g									
	万能ねぎ	0.35	g									
	麻婆豆腐											
	餃子(20g)	40	g	●								
	<揚げ油>	1.4685	g									
	揚げ餃子											
	クリームシチューミックス	2.5	g	●	●							
	水	10	g									
	牛乳	20	g		●							
	ホワイトペッパー	0.01	g									
	さつま芋	40	g									
ミックスチーズ(加熱用)	1	g		●	●							
さつま芋のクリーム煮												
キャベツ	30	g										
水菜	0.2	g										
人参	0.5	g										
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g										
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
コールスローミックス												
海草サラダ(ドライ)	0.5	g										
乾燥カットわかめ	1	g										
ムキ玉葱	5	g										
豆板醤	0.1	g	●									
ゴマ油(調合)	0.6825	g										
濃口しょうゆ	1.5	g	●									
食酢	1	g	●									
期間限定)冷やし中華のたれ	0.5	g	●									
中華ドレッシング	1	g	●									
上白糖	0.5	g										
海藻サラダ												
赤かっぱ漬け	10.5	g	●									
赤かっぱ漬												
蒟蒻寒天ゼリー オレンジ	11.25	g										
水	75	g										
蒟蒻オレンジゼリー												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
夕食集計												
木曜日集計												

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
金曜日 朝食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	バターロール	37.5	g	●	●	●						
	いちごジャム(小袋)	7.5	g									
	マーガリン(小袋)	4	g		●							
	バターロール											
	乾燥カットわかめ	0.5	g									
	白菜	10	g									
	水	150	g									
	だしパック	0.35	g									
	鰹だしの素	0.4	g		●							
	白みそ	8	g									
	白菜とわかめの味噌汁											
	きのこミックス	5	g	●								
	チキン コンソメ	0.15	g	●	●							
	食塩	0.05	g									
	濃口しょうゆ	0.056	g	●								
	ムキ玉葱	10	g									
	植物油	0.89	g									
	鶏卵	36.6	g			●						
	食塩	0.1	g									
	ホワイトペッパー	0.01	g									
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g		●							
	きのこスクランブルエッグ											
	鯖フィレ(100g)	25	g									
	合成酒	1	g	●								
	食塩	0.1	g									
	鯖の塩焼き											
	ムキ玉葱	8	g									
	キャベツ	28	g									
	人参	0.3	g									
	ポークチョップドハム	15	g	●	●	●						
	植物油	1.335	g									
	ウスターソース	2.4	g									
	食塩	0.15	g									
	ホワイトペッパー	0.02	g									
	ハム野菜炒め											
	切干大根	5	g									
	人参	1.25	g									
	焼き竹輪	2.75	g	●		●						
	植物油	0.6675	g									
	水	10.8	g									
	鰹だしの素	0.04	g		●							
	濃口しょうゆ	1.62	g	●								
	みりん風調味料	0.54	g									
	上白糖	0.27	g									
	切干大根煮											
	キャベツ	30	g									
	水菜	0.2	g									
人参	0.5	g										
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g										
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
コールスローミックス												
ヤングコーン冷凍	5	g										
ヤングコーン												
赤小梅	6	g										
赤小梅												
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●							
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●							
ふりかけ												
フルーチェ ピーチ	10	g										
牛乳	10	g		●								
黄桃(ピーチ)	120	g										
ももフルーチェ												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
朝食集計												

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
金曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍ラーメン(ウエーブ)250g	125	g	●	●	●				
	水	170	g							
	中華味 顆粒	1.6	g							
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●						
	もやし	10	g							
	にら	3	g							
	ポークチョップドハム	3	g	●	●	●				
	筍・穂先	3	g							
	長葱	1.5	g							
	醤油ラーメン									
	バター(パッケージ)	25	g	●						
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g		●					
	バター(パッケージ)									
	野菜コロッケ55g	27.5	g	●	●	●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	野菜コロッケ									
	豚小間	7.5	g							
	植物油	0.89	g							
	みじん切り生にんにく	0.08	g							
	豆板醤	0.35	g	●						
	キャベツ	22.5	g							
	ムキ玉葱	10	g							
	きくらげ・黒	0.18	g							
	回鍋肉用ソース	3.5	g	●						
	ゴマ油(調合)	0.1638	g							
	ピーマン	0.5	g							
	<揚げ油>	0.0267	g							
	回鍋肉									
	豚もつ煮込み	10	g	●						
	大根	10	g							
	人参	5	g							
	ムキ玉葱	5	g							
	乱切りポテト	5	g							
	しいたけ	2.821	g							
	ササガキゴボウ	5	g							
	水	7.78	g							
	みりん風調味料	0.65	g							
	合成酒	0.65	g	●						
	濃口しょうゆ	1.56	g	●						
	長葱	1	g							
	根菜ともつの煮物									
キャベツ	30	g								
水菜	0.2	g								
人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g								
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
コールスローミックス										
蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g								
水	75	g								
蒟蒻ぶどうゼリー										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
ドリンク										
昼食集計										



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
金曜日 夕食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	水	140	g									
	クノール ビーフブイヨン	3.36	g	●	●							
	食塩	0.28	g									
	ブラックペッパー	0.03	g									
	ムキ玉葱	7	g									
	人参	0.6	g									
	水菜	2	g									
	コンソメ野菜スープ											
	焼成ハンバーグ(80g)	40	g	●	●	●						
	デミグラスソース	4.5	g	●	●							
	トマトケチャップ	1.5	g									
	水	1.5	g									
	ハンバーグ											
	まぐろのカツレツ	33	g	●		●						
	<揚げ油>	3.7647	g									
	まぐろカツ											
	豚小間	5	g									
	豚挽肉	1	g									
	大根	30	g									
	人参	5	g									
	つきこん黒	6	g									
	水	10	g									
	濃口しょうゆ	2.4	g	●								
	鰹だしの素	10	g		●							
	上白糖	1	g									
	合成酒	1	g	●								
	みりん風調味料	1	g									
	万能ねぎ	0.5	g									
	豚大根											
	肉焼売(15g)	15	g	●	●							
	濃口しょうゆ	0	g	●								
	練からし(小袋)	0	g		●							
	蒸し焼売											
	フレンチポテト	30	g	●								
	<揚げ油>	1.4596	g									
	食塩	0.12	g									
	青のり	0.05	g									
	海苔ポテト											
	キャベツ	30	g									
	水菜	0.2	g									
	人参	0.5	g									
	サニーレタス	0.5	g									
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
	パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
コールスローミックス												
レンコンホール	10	g										
キュウリ	1	g										
人参	1	g										
焙煎ごまドレッシング	5	g	●		●							
マヨネーズ	1	g			●							
並塩(20kg)	0.13	g										
ホワイトペッパー	0.01	g										
レンコンサラダ												
つぼ漬け	10.5	g	●									
つぼ漬												
プリン	60	g		●								
プリン												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
夕食集計												
金曜日集計												



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	うず巻麩	0.5	g	●							
	ほうれん草	4	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.35	g								
	鰹だしの素	0.4	g		●						
	白みそ	8	g								
	ほうれん草と麩の味噌汁										
	ほうれん草チーズオムレツ	25	g	●	●	●					
	ほうれん草オムレツ										
	骨無ホッケ70g	23.1	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	合成酒	1	g	●							
	ホッケ塩焼き										
	ポークウィンナー(20g)	20	g	●	●						
	キャベツ	25	g								
	人参	2	g								
	いんげんカット	5	g								
	植物油	2.67	g								
	並塩(20kg)	0.15	g								
	ブラックペッパー	0.2	g								
	片栗粉	1	g								
	ウィンナーと野菜のソテー										
	だし昆布	2	g								
	人参	1.25	g								
	焼き竹輪	2.75	g	●		●					
	植物油	0.6675	g								
	水	10.8	g								
	鰹だしの素	0.04	g		●						
	濃口しょうゆ	1.62	g	●							
	みりん風調味料	0.54	g								
	上白糖	0.27	g								
	刻み昆布の煮物										
	納豆 40g	40	g	●							
	納豆										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g				●					
コールスローミックス											
スイートエンドウ	6	g									
スナップえんどう											
スライスたくあん	10.5	g									
たくあん											
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●						
ふりかけ											
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g									
グレープフルーツ(ルビー)											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	精白米	67	g								
	豚小間	10	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.8658	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	パーメントカレーフレーク	10	g	●	●						
	ポークカレー										
	Cパンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	パンケーキ										
	ソーセージカツ(90g)	45	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	ソーセージカツ										
	冷凍山芋乱切り	5.6	g								
	角柱ベーコン	3	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	35	g								
	CASパプリカ赤黄	2	g								
	植物油	1.1125	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	2.5	g		●						
	並塩(20kg)	0.2	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	チキン コンソメ	0.05	g	●	●						
	山芋ベーコン炒め										
	カリフラワー	10	g								
	ブロッコリー	15	g								
	人参	5	g								
	水	18	g								
	クノール ビーフブイヨン	0.4	g	●	●						
	食塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	温野菜のコンソメ煮										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
コールスローミックス											
福神漬(赤)	10.5	g	●								
福神漬											
カップヨーグルト	78	g		●							
ヨーグルト											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
土曜日 夕食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	水	140	g									
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●							
	食塩	0.28	g									
	ホワイトペッパー	0.03	g									
	もやし	5	g									
	ムキ玉葱	5	g									
	玉葱ともやしのスープ											
	鶏もも(220-240g)	40	g									
	濃口しょうゆ	6	g	●								
	みりん風調味料	5	g									
	合成酒	5	g	●								
	生おろし生姜	1	g									
	鶏もも肉の照焼き											
	R2)あんこう唐揚げ骨無し	25	g	●								
	<揚げ油>	2.136	g									
	あんこう唐揚げ											
	ササガキゴボウ	20	g									
	豚小間	5	g									
	人参	10	g									
	ムキ玉葱	10	g									
	植物油	2.67	g									
	みりん風調味料	3	g									
	生おろし生姜	1	g									
	濃口しょうゆ	3.6	g	●								
	上白糖	2	g									
	合成酒	2	g	●								
	絹サヤ	0.5	g									
	ごぼうのしぐれ煮											
	クリームシチューミックス	2.5	g	●	●							
	水	10	g									
	牛乳	10	g		●							
	ジャガ芋	10	g									
	人参	5	g									
	ムキ玉葱	8	g									
	白菜	8	g									
	シーフードミックス	10	g							●		
	食塩	0.15	g									
	ホワイトペッパー	0.02	g									
	クリームシチュー											
	フレンチポテト	30	g	●								
	<揚げ油>	1.4596	g									
	食塩	0.12	g									
フライドポテト												
キャベツ	30	g										
水菜	0.2	g										
人参	0.5	g										
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
パッチョドレッシングマト&ガーリック	5	g										
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
コールスローミックス												
ライトツナフレーク	3	g	●	●								
レストランマカロニ	6	g	●									
カーネルコーン	5	g										
ムキ玉葱	2	g										
マヨネーズ	5	g			●							
並塩(20kg)	0.2	g										
ホワイトペッパー	0.03	g										
上白糖	0.5	g										
マカロニツナサラダ												
赤かっぱ漬け	10.5	g	●									
赤かっぱ漬												
フルーツカクテル	40	g										
三色寒天	40	g		●								
マライヤバイン8カット	40	g										
フルーツ寒天												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
ドリンク												
夕食集計												
土曜日集計												

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	乾燥カットわかめ	0.5	g								
	もやし	10	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.35	g								
	鰹だしの素	0.4	g		●						
	白みそ	8	g								
	もやしとわかめの味噌汁										
	厚焼きたまご	50	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	骨無鯉切身(60g)	30	g								
	合成酒	1	g	●							
	食塩	0.1	g								
	鯉の塩焼き										
	白菜	30	g								
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	10	g								
	植物油	2.67	g								
	食塩	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	万能ねぎ	0.75	g								
	白菜とチャーシューの炒め										
	乾燥ひじき	0.9	g								
	人参	1.2	g								
	焼き竹輪	2.75	g	●		●					
	植物油	0.534	g								
	水	6.96	g								
	鰹だしの素	0.05	g		●						
	みりん風調味料	0.93	g								
	上白糖	0.31	g								
	濃口しょうゆ	1.668	g	●							
	皮ムキ枝豆	2	g								
	ひじきと枝豆の煮物										
	納豆 40g	40	g	●							
	納豆										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
コールスローミックス											
ヤングコーン冷凍	5	g									
ヤングコーン											
赤小梅	6	g									
赤小梅											
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●						
ふりかけ											
オレンジ	38	g									
オレンジ											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー								
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに		
日曜日 昼食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	冷凍うどん	125	g	●								
	水	163	g									
	おいかつお うまつゆ	22	g	●								
	鰹だしの素	0.2	g		●							
	だしパック	0.35	g									
	長葱	3	g									
	乾燥カットわかめ	0.8	g									
	刻み油揚げ	10	g									
	水	8	g									
	上白糖	1.5	g									
	鰹だしの素	0.3	g		●							
	濃口しょうゆ	1.8	g	●								
	合成酒	1.5	g	●								
	みりん風調味料	1.5	g									
	うどん											
	バター(バケツ)	25	g	●								
	いちごジャム(小袋)	7.5	g									
	マーガリン(小袋)	4	g		●							
	バター(バケツ)											
	野菜かき揚げ(40g)	40	g	●		●						
	<揚げ油>	5.8206	g									
	野菜かきあげ											
	鯖フィレ(100g)	25	g									
	水	3.75	g									
	合成酒	1.35	g	●								
	みりん風調味料	0.75	g									
	上白糖	0.94	g									
	古根生姜	0.5	g									
	水	1.5	g									
	白みそ	2.25	g									
	濃口しょうゆ	0.18	g	●								
	小松菜	4	g									
	古根生姜	0.4	g									
	鯖味噌煮											
	乱切りポテト	20	g									
	ムキ玉葱	8	g									
	食塩	0.1	g									
	植物油	0.89	g									
	アジアソースピピンバ	1.8582	g	●	●							
	食塩	0.03	g									
	ブラックペッパー荒挽き	0	g									
	絹サヤ	1.5	g									
	アジア風ホクホクポテト											
	キャベツ	30	g									
	水菜	0.2	g									
	人参	0.5	g									
	サニーレタス	0.5	g									
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
	パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g									
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
	コールスローミックス											
	蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g									
	水	75	g									
	蒟蒻ぶどうゼリー											
	オレンジジュース1L	150	g									
	牛乳	50	g		●							
	水	170	g									
ドリンク												
昼食集計												

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成29年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●						
	食塩	0.28	g								
	ブラックペッパー	0.03	g								
	カーネルコーン	5	g								
	ほうれん草	3	g								
	ほうれん草とコーンのスープ										
	ロールキャベツ(70g)	35	g	●		●					
	水	16	g								
	チキン コンソメ	1	g	●	●						
	ダイストマト	5	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	ドライパン粉	2	g	●							
	パセリ缶	0.01	g								
	粉チーズ	1	g		●	●					
	イタリアンロールキャベツ										
	白身魚の一口竜田揚げ	20	g	●							
	<揚げ油>	1.0947	g								
	白身魚の一口竜田揚げ										
	豚小間	5	g								
	豚挽肉	1	g								
	大根	30	g								
	人参	5	g								
	つきこん黒	6	g								
	水	10	g								
	濃口しょうゆ	2.4	g	●							
	鰹だしの素	10	g		●						
	上白糖	1	g								
	合成酒	1	g	●							
	みりん風調味料	1	g								
	万能ねぎ	0.5	g								
	豚大根										
	餃子(20g)	40	g	●							
	<揚げ油>	1.4685	g								
	揚げ餃子										
	クリームシチューミックス	2.5	g	●	●						
	水	10	g								
	牛乳	20	g		●						
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	さつま芋	40	g								
	ミックスチーズ(加熱用)	1	g		●	●					
	さつま芋のクリーム煮										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	パッチョドレッシングトマト&ガーリック	5	g								
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
	コールスローミックス										
	ポークチョップドハム	1	g	●	●	●					
	緑豆春雨	5	g								
	キュウリ	1	g								
	人参	1	g								
	ムキ玉葱	1	g								
	豆板醤	0.01	g	●							
	ゴマ油(調合)	0.2184	g								
	食酢	0.9	g	●							
	濃口しょうゆ	0.816	g	●							
	期間限定)冷やし中華のたれ	0.5	g	●							
	中華ドレッシング	1	g	●							
	上白糖	1	g								
	中華風春雨サラダ										
	つぼ漬け	10.5	g	●							
	つぼ漬										
	プリン	60	g		●						
	プリン										
	オレンジジュース1L	150	g								
	牛乳	50	g		●						
	水	170	g								
	ドリンク										
	夕食集計										
	日曜日集計										