

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

平成30年度春メニュー

栄養価計算書

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

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 朝食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	119	3.8	3.4	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール	168		168	3.8	6.7	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	小松菜	5	g	1	0.1	0.0	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0
	スライスしいたけ	0.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.35	g	1	0.2	0.0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	1.0	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	小松菜と椎茸の味噌汁	19		19	1.5	0.5	23	0.5	13	0.01	0.02	2	0.7	1.2
	厚焼きたまご	50	g	69	4.5	2.9	18	0.7	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5
	厚焼きたまご	69		69	4.5	2.9	18	0.7	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5
	鯖フィレ(100g)	25	g	77	4.1	6.4	2	0.2	10	0.03	0.08	0	0.0	0.1
	合成酒	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	鯖の塩焼き	79		79	4.1	6.4	2	0.2	10	0.03	0.08	0	0.0	0.2
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	14	0.6	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	ムキ玉葱	14	g	5	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	万能ねぎ	0.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	7.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	濃口しょうゆ	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャベツとチャーシュー炒め	38		38	1.1	2.7	17	0.2	2	0.02	0.01	14	0.8	0.4
	切干大根	5	g	15	0.5	0.0	25	0.2	0	0.02	0.01	1	1.1	0.0
	人参	1.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	焼き竹輪	2.75	g	3	0.3	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	10.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.04	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.62	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.54	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.27	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	切干大根煮	29		29	1.0	0.8	26	0.2	9	0.02	0.01	1	1.1	0.3
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	カーネルコーン	5	g	5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	5		5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
赤小梅	6	g	2	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8	
赤小梅	2		2	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8	
特ふり かつお風味	1	g	5	0.3	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
特ふり たまご風味	1	g	4	0.2	0.2	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
ふりかけ	9		9	0.5	0.3	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g	12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
グレープフルーツ(ルビー)	12		12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
朝食集計				791	24.1	24.4	210	3.0	193	0.36	0.45	103	5.2	5.0

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 昼食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍ラーメン(ウェーブ)24	125	g	186	6.1	0.8	25	0.4	0	0.01	0.01	0	1.6	0.3
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1.6	g	5	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	26	1.5	1.7	3	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	3.0
	もやし	10	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	にら	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ポークチョップドハム	3	g	4	0.4	0.1	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	筍・穂先	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長葱	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油ラーメン			225	8.9	2.7	33	0.6	10	0.02	0.03	3	2.1	3.8
	バター(パッケージ)	25	g	70	2.4	0.3	4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.7	0.4
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バター(パッケージ)			120	2.4	3.6	5	0.2	72	0.02	0.01	2	0.7	0.5
	ソーセージカツ(90g)	45	g	99	3.9	5.9	4	0.3	4	0.05	0.03	57	0.2	0.8
	<揚げ油>	3.4888	g	32	0.0	3.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ソーセージカツ			132	3.9	9.4	4	0.3	4	0.05	0.03	57	0.2	0.8
	豚小間	20	g	48	3.7	3.4	1	0.1	1	0.14	0.04	0	0.0	0.0
	菜の花	8	g	2	0.4	0.0	11	0.1	16	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	食塩	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	14	g	5	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	3.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	うすくちしょうゆ	0.38	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	豚肉と菜花の塩炒め			64	4.2	4.4	16	0.3	31	0.15	0.06	5	0.6	0.1
	乱切りポテト	30	g	22	0.5	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	6	0.5	0.0
	おろしにんにく	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	0.72	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	花かつお(トッピング用)	0.3	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	じゃが芋のニンニクおかか和え			24	0.7	0.0	1	0.2	0	0.02	0.01	6	0.5	0.1
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレッシュドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	プリン	60	g	51	0.6	1.1	20	0.0	1	0.01	0.03	0	0.2	0.1
	プリン			51	0.6	1.1	20	0.0	1	0.01	0.03	0	0.2	0.1
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1
昼食集計			977	28.0	25.3	165	2.4	150	0.45	0.29	145	5.4	6.2	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 夕食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	2.52	g	6	0.2	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
	食塩	0.28	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	もやし	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱ともやしのスープ	9		9	0.3	0.1	3	0.0	0	0.00	0.01	1	0.2	1.4
	鶏もも(30-40g)	105	g	214	17.4	14.9	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2
	プレーンヨーグルト	8	g	5	0.3	0.2	10	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	6	g	7	0.1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2
	カレー粉	0.8	g	3	0.1	0.1	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	CASパプリカ赤黄	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	並塩(20kg)	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	タンドリーチキン	232		232	18.0	15.3	21	0.9	48	0.12	0.17	4	0.5	1.1
	牛バラスライス	8	g	30	1.2	2.6	0	0.1	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ	10	g	2	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	ムキ玉葱	15	g	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	もやし	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ピーマン	3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	生おろし生姜	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	りんごダイス	3	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	料理酒(発酵調味料)	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	9.6	g	7	0.7	0.0	3	0.2	0	0.00	0.02	0	0.0	1.4
	片栗粉	0.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ジンギスカン風炒め	53		53	2.4	2.7	13	0.4	25	0.02	0.03	8	0.7	1.4
	白身魚の一口竜田揚げ	20	g	26	2.4	0.2	3	0.1	6	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	<揚げ油>	1.0947	g	10	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚の一口竜田揚げ	36		36	2.4	1.3	3	0.1	6	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	かぶ	25	g	5	0.1	0.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ブロッコリー	5	g	1	0.2	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	3	0.2	0.0
	角柱ベーコン	3	g	12	0.4	1.2	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	水	18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	1	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	食塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カブ洋風煮	23		23	0.8	1.3	10	0.1	18	0.02	0.01	7	0.7	0.6
	中華ポテト	20	g	54	0.2	2.7	5	0.1	1	0.01	0.00	4	0.3	0.0
	大学芋	54		54	0.2	2.7	5	0.1	1	0.01	0.00	4	0.3	0.0
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	ほうれん草	12.5	g	3	0.4	0.0	10	0.1	63	0.01	0.02	3	0.4	0.0
	もやし	15	g	2	0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	濃口しょうゆ	1.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ゴマ油(調合)	0.6825	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ(白)	0.5	g	3	0.1	0.3	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやしとほうれん草のナムル	16		16	0.9	1.0	20	0.3	77	0.02	0.03	4	0.7	0.3
	つぼ漬け	10.5	g	9	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
	つぼ漬	9		9	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
	蒟蒻寒天ゼリー オレンジ	11.25	g	44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	蒟蒻オレンジゼリー	44		44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
夕食集計				839	32.4	28.4	162	2.8	207	0.41	0.41	103	5.3	6.1
月曜日集計				2607	84.5	78.1	537	8.1	550	1.22	1.15	352	15.9	17.2

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
火曜日 朝食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	バターロール	37.5	g	119	3.8	3.4	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5	
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0	
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	バターロール	168		168	3.8	6.7	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5	
	仕掛く味噌汁(合わせ)	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5	
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0		0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	刻み油揚げ	1	g	4	0.2	0.3	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	玉葱と油揚げの味噌汁	24		24	1.6	0.9	16	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.5	
	プレーンオムレツ	25	g	27	1.4	1.2	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.3	
	オムレツ	27		27	1.4	1.2	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.3	
	赤魚切身(120g)	30	g	25	4.1	0.8	5	0.0	5	0.01	0.01		0.0	0.0	
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	料理酒(発酵調味料)	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	2.67	g	25	0.0	2.7		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	赤魚の塩焼き	51		51	4.1	3.5	5	0.0	5	0.01	0.01	0	0.0	0.2	
	ポークウィンナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	キャベツ	25	g	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0	
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	植物油	2.67	g	25	0.0	2.7		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	並塩(20kg)	0.15	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ブラックペッパー	0.2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ウィンナーと野菜のソテー	95		95	3.8	7.6	15	0.2	18	0.01	0.01	11	0.6	0.5	
	納豆 40g	40	g	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0	
	納豆	80		80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0	
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
	カリフラワー	10.5	g	3	0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	6	0.3	0.0	
	カリフラワー	3		3	0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	6	0.3	0.0	
	スライスたくあん	10.5	g	7	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	6	0.4	0.5	
	たくあん	7		7	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	6	0.4	0.5	
	特ふり かつお風味	1	g	5	0.3	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	特ふり たまご風味	1	g	4	0.2	0.2	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ふりかけ	9		9	0.5	0.3	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	フルーチェベース(ヨーグ)	10	g	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	牛乳	10	g	7	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
	黄桃(ピーチ)	60	g	51	0.3	0.1	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.8	0.0	
	フルーツカクテル	60	g	49	0.2	0.1	4	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	
	フルーチェ	115		115	0.9	0.5	17	0.3	4	0.02	0.03	3	1.2	0.1	
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
	朝食集計				940	30.3	28.7	214	3.7	149	0.33	0.50	100	7.8	4.5

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
火曜日 昼食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	精白米	67	g	240	4.1	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	豚小間	10	g	24	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	2.8658	g	26	0.0	2.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	40	g	15	0.4	0.0	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0	
	乱切りポテト	20	g	15	0.3	0.0	0	0.1	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0	
	人参	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こくまろフレーク	10	g	51	0.7	3.4	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.4	1.1	
	パーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9	
	ポークカレー			423	8.2	11.5	32	1.3	60	0.17	0.06	8	2.4	2.0	
	Cパンケーキ	50	g	131	3.9	2.7	55	0.3	22	0.04	0.09	0	0.6	0.4	
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0	
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	パンケーキ			180	3.9	6.0	56	0.3	94	0.04	0.09	2	0.6	0.4	
	野菜コロッケ55g	27.5	g	33	0.9	0.3	2	0.1	8	0.02	0.01	6	0.4	0.2	
	<揚げ油>	3.4888	g	32	0.0	3.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	野菜コロッケ			65	0.9	3.8	2	0.1	8	0.02	0.01	6	0.4	0.2	
	ポークウィンナー(20g)	10	g	29	1.7	2.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	キャベツ	5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ジャガ芋	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	ブロッコリー	2.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	チキン コンソメ	0.56	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	水	22.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ブラックペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	パセリ缶	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ポトフ			38	2.0	2.5	5	0.1	38	0.01	0.01	6	0.4	0.5	
	麻竹(ホール)	20	g	6	0.7	0.0	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.7	0.0	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.07	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	うすくちしょうゆ	0.83	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	みりん風調味料	0.83	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	花かつお(トッピング用)	1	g	4	0.8	0.0	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
	筍の土佐煮			12	1.5	0.1	4	0.2	0	0.01	0.02	2	0.7	0.2	
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	フレッシュドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
	福神漬(赤)	10.5	g	14	0.3	0.0	4	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.5	
	福神漬			14	0.3	0.0	4	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.5	
	杏仁フルーツ	40	g	25	0.1	0.1	2	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	フルーツカクテル	40	g	32	0.2	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	マライヤバイン8カット	40	g	28	0.2	0.0	2	0.0	1	0.02	0.00	6	0.4	0.0	
	杏仁フルーツ			85	0.4	0.2	7	0.2	4	0.03	0.01	7	0.8	0.0	
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
	昼食集計				1180	24.4	28.1	196	3.0	238	0.47	0.33	102	6.8	4.7

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
火曜日 夕食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	2.52	g	6	0.2	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
	食塩	0.28	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カーネルコーン	5	g	5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	ほうれん草	3	g	1	0.1	0.0	2	0.0	15	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ほうれん草とコーンのスープ	12		12	0.4	0.2	3	0.1	15	0.01	0.01	1	0.2	1.4
	焼成ハンバーグ(80g)	40	g	84	3.5	6.4	3	0.4	6	0.04	0.08	1	0.2	0.4
	デミグラスソース	1.9	g	2	0.0	0.1	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	9	g	11	0.2		2	0.1	5	0.01	0.00	1	0.2	0.3
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハンバーグ	97		97	3.7	6.5	5	0.4	12	0.05	0.08	2	0.3	0.8
	華イカ(約200個)	5	g	4	0.9	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	3	0.1	6	0.01	0.01	5	0.4	0.0
	CASパプリカ赤黄	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	3	0.0	0.0
	ムキ玉葱	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0		0.00	0.00	0	0.1	0.0
	きのこミックス	2	g	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	アスパラガス12~14mm	25	g	6	0.7	0.1	5	0.2	8	0.04	0.04	4	0.5	0.0
	キャノーラ(菜種&オリ)	0.728	g	7	0.0	0.7			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ワイン 1.8L 白	1.6	g	1	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	みじん切り生にんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食酢	1.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	チキン コンソメ	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	イカの洋風炒め	25		25	2.1	0.9	10	0.3	17	0.05	0.05	13	1.0	0.3
	餃子(20g)	40	g	89	3.9	3.6	13	0.4	8	0.04	0.03	4	0.8	0.6
	<揚げ油>	1.4685	g	14	0.0	1.5			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	揚げ餃子	102		102	3.9	5.1	13	0.4	8	0.04	0.03	4	0.8	0.6
	鯖フィレ(100g)	25	g	77	4.1	6.4	2	0.2	10	0.03	0.08	0	0.0	0.1
	水	3.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	1.35	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	みりん風調味料	0.75	g	2	0.0	0.0								0.0
	上白糖	0.94	g	4	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	古根生姜	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ	2.25	g	4	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	濃口しょうゆ	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	小松菜	4	g	1	0.1	0.0	7	0.1	10	0.00	0.01	2	0.1	0.0
	古根生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鯖味噌煮	89		89	4.4	6.5	11	0.4	21	0.04	0.09	2	0.2	0.4
	フレンチポテト	30	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.5			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト	49		49	0.4	2.7	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.1
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
パッチョドレッシング(トマト)	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
菜の花	15	g	4	0.7	0.0	21	0.3	30	0.01	0.02	7	0.6	0.0	
キャベツ	13	g	3	0.2	0.0	6	0.0	1	0.01	0.00	5	0.2	0.0	
人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ごま和えの素(粉末)	3	g	12	0.2	0.6	13	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.3	
菜の花とキャベツのごま和え	20		20	1.1	0.6	40	0.4	45	0.02	0.03	12	1.1	0.3	
青かつば漬	10.5	g	3	0.1	0.0	4	0.1	5	0.00	0.00	1	0.4	0.5	
青かつば漬	3		3	0.1	0.0	4	0.1	5	0.00	0.00	1	0.4	0.5	
カップヨーグルト	78	g	71	2.7	1.6	86	0.0		0.02	0.12	0	0.1	0.1	
ヨーグルト	71		71	2.7	1.6	86	0.0	0	0.02	0.12	0	0.1	0.1	
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
夕食集計				830	26.1	28.2	259	3.0	155	0.43	0.55	111	5.8	5.3
火曜日集計				2951	80.8	85.1	668	9.7	541	1.24	1.38	313	20.3	14.5

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 朝食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	119	3.8	3.4	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール	168		168	3.8	6.7	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	仕掛く味噌汁(合わせ)	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	大根	10	g	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大根と人参の味噌汁	20		20	1.4	0.5	14	0.4	7	0.00	0.01	1	0.6	1.5
	ミックスベジタブル	10	g	7	0.2	0.0	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.445	g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏卵	30.5	g	39	3.2	2.7	13	0.5	39	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	食塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g	22	0.0	2.4	1	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミックススクランブルエッグ	75		75	3.5	5.6	17	0.5	46	0.03	0.11	1	0.3	0.3
	骨無ホッケ70g	23.1	g	27	4.0	1.0	5	0.1	6	0.02	0.04	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成酒	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホッケ塩焼き	28		28	4.0	1.0	5	0.1	6	0.02	0.04	0	0.0	0.1
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	キャベツ	28	g	6	0.4	0.1	12	0.1	1	0.01	0.01	11	0.5	0.0
	人参	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ボークチョップドハム	15	g	20	1.8	0.6	2	0.1	0	0.03	0.03	5	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ウスターソース	2.4	g	3	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハム野菜炒め	45		45	2.2	2.0	18	0.3	3	0.04	0.04	17	0.7	0.7
	乾燥ひじき	0.9	g	1	0.1	0.0	9	0.1	3	0.00	0.00	0	0.5	0.0
	人参	1.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	焼き竹輪	2.75	g	3	0.3	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.534	g	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	6.96	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	0.93	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.31	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.668	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	皮ムキ枝豆	2	g	3	0.3	0.2	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	ひじきと枝豆の煮物	18		18	0.8	0.8	12	0.2	12	0.01	0.01	1	0.6	0.4
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コーンスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	カーネルコーン	5	g	5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	5		5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	赤小梅	6	g	2	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8
	赤小梅	2		2	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8
	特ふり かつお風味	1	g	5	0.3	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	特ふり たまご風味	1	g	4	0.2	0.2	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ふりかけ	9		9	0.5	0.3	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	オレンジ	38	g	9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	オレンジ	9		9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
朝食集計				740	23.8	21.1	190	2.7	182	0.35	0.37	104	4.7	5.4

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 昼食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	50	g	179	3.1	0.5	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	18	g	43	3.3	3.1	1	0.1	1	0.13	0.04	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	50	g	19	0.5	0.1	11	0.1		0.02	0.01	4	0.8	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやし	10	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	植物油	2.67	g	25	0.0	2.7		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが焼きのたれ	10	g	12	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	片栗粉	0.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚生姜焼き丼			280	7.5	6.3	16	0.6	15	0.19	0.06	5	1.2	0.6
	バター(パッケージ)	25	g	70	2.4	0.3	4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.7	0.4
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バター(パッケージ)			120	2.4	3.6	5	0.2	72	0.02	0.01	2	0.7	0.5
	水	144	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.35	g	1	0.2	0.0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素		g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	食塩	0.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	うすくちしょうゆ	2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	仕掛く戻しわかめ>	5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	うず巻麩	0.5	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長葱	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめと麩のすまし汁			9	0.7	0.1	10	0.1	1	0.00	0.01	0	0.2	1.5
	アジフライ(60g)	30	g	45	4.0	0.9	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3
	<揚げ油>	3.4888	g	32	0.0	3.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジフライ			77	4.0	4.4	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3
	角柱ベーコン	3	g	12	0.4	1.2	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	キャベツ	25	g	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	アスパラガス12~14mm	50	g	11	1.3	0.1	10	0.4	16	0.07	0.08	8	0.9	0.0
	カーネルコーン	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	きのこミックス	2	g	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	クリームシチューミックス	4	g	17	0.3	0.7	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	水	40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	2	g	1	0.1	0.1	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	春キャベツのクリーム煮			55	2.6	2.1	28	0.5	39	0.11	0.10	20	1.7	0.7
	キャノーパ(菜種&オリ)	0.546	g	5	0.0	0.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ズッキーニ	10	g	1	0.1	0.0	2	0.1	3	0.01	0.01	2	0.1	0.0
	ムキ玉葱	7	g	3	0.1	0.0	1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ダイストマト	8	g	2	0.1	0.0	1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	カリフラワー	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	3	0.2	0.0
	ブロッコリー	5	g	1	0.2	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	3	0.2	0.0
	菜園風グリル野菜ミックス	10	g	2	0.1	0.0	2	0.0	4	0.01	0.01	9	0.1	0.0
	チキン コンソメ	0.23	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.06	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パセリ缶	0.04	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ラタトゥユ			16	0.7	0.6	10	0.2	14	0.02	0.02	18	0.8	0.2
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシング(トマト)	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g	44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	蒟蒻ぶどうゼリー			44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1
	昼食集計			963	25.2	21.2	160	2.7	176	0.55	0.36	118	6.9	4.5

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 夕食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	クノール ビーフイオン	3.36	g	10	0.6	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9
	食塩	0.28	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	7	g	3	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水菜	2	g	1	0.1	0.0	2	0.0	4	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	コンソメ野菜スープ	14		0.7	0.2	4	0.0	8	0.00	0.00	2	0.2	1.2	
	鶏もも(30-40g)	105	g	214	17.4	14.9	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2
	プレーンヨーグルト	8	g	5	0.3	0.2	10		3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	6	g	7	0.1		1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2
	カレー粉	0.8	g	3	0.1	0.1	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	CASパプリカ赤黄	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	並塩(20kg)	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	タンドリーチキン	232		18.0	15.3	21	0.9	48	0.12	0.17	4	0.5	1.1	
	豚小間	7.5	g	18	1.4	1.3	0	0.0	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ニンニクの芽カット	5	g	2	0.1	0.0	2	0.0	3	0.01	0.00	2	0.2	0.0
	ムキ玉葱	22.5	g	8	0.2	0.0	5	0.0		0.01	0.00	2	0.4	0.0
	人参	4	g	2	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	2.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	PB中華炒めベース	1.8	g	2	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	濃厚オイスターソース	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.2275	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚肉とニンニクの芽炒め	47		1.9	2.5	9	0.2	32	0.07	0.03	4	0.7	0.3	
	木綿豆腐	36	g	26	2.4	1.5	31	0.3	0	0.03	0.01		0.1	0.0
	ムキ玉葱	20	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚挽肉	5	g	12	0.9	0.9	0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	0.0
	長葱	1.75	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆豆腐用ソース	10	g	25	0.6	1.5	2	0.1	2	0.00	0.01	0	0.2	0.7
	水	0.9	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.1638	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆豆腐	84		4.1	5.0	38	0.5	3	0.07	0.03	2	0.7	0.8	
	かぶ	25	g	5	0.1	0.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ブロッコリー	5	g	1	0.2	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	3	0.2	0.0
	角柱ベーコン	3	g	12	0.4	1.2	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	水	18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	1	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	食塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カブ洋風煮	23		0.8	1.3	10	0.1	18	0.02	0.01	7	0.7	0.6	
	植物油	4.0762	g	38	0.0	4.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	下足唐揚げ	30	g	36	4.6	0.3	4	0.1	3	0.01	0.01	0	0.0	0.6
	いかゲン唐揚げ	73		4.6	4.4	4	0.1	3	0.01	0.01	0	0.0	0.6	
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス	28		0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
	ほうれん草	12.5	g	3	0.4	0.0	10	0.1	63	0.01	0.02	3	0.4	0.0
	もやし	15	g	2	0.3		2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	濃口しょうゆ	1.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ゴマ油(調合)	0.6825	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ(白)	0.5	g	3	0.1	0.3	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやしとほうれん草のナムル	16		0.9	1.0	20	0.3	77	0.02	0.03	4	0.7	0.3	
	つぼ漬け	10.5	g	9	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
	つぼ漬	9		0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3	
	プリン	60	g	51	0.6	1.1	20	0.0	1	0.01	0.03		0.2	0.1
	プリン	51		0.6	1.1	20	0.0	1	0.01	0.03	0	0.2	0.1	
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク	98		2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
	夕食集計			911	39.1	34.8	214	2.9	222	0.52	0.44	99	5.1	6.1
	水曜日集計			2614	88.1	77.1	564	8.4	580	1.42	1.17	321	16.8	16.0

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 印

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 朝食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	119	3.8	3.4	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール	168		168	3.8	6.7	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	スライスしいたけ	0.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.35	g	1	0.2	0.0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	1.0	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	玉葱と椎茸の味噌汁	21		21	1.5	0.5	16	0.4	0	0.01	0.02	1	0.7	1.2
	厚焼きたまご	50	g	69	4.5	2.9	18	0.7	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5
	厚焼きたまご	69		69	4.5	2.9	18	0.7	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5
	骨無鮭切身(60g)	30	g	38	6.4	1.2	4	0.1	3	0.04	0.06	0	0.0	0.1
	合成酒	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	鮭の塩焼き	39		39	6.4	1.2	4	0.1	3	0.04	0.06	0	0.0	0.2
	ボークウィンナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	キャベツ	25	g	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	植物油	2.67	g	25	0.0	2.7			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブラックペッパー	0.2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ウィンナーと野菜のソテー	95		95	3.8	7.6	15	0.2	18	0.01	0.01	11	0.6	0.5
	納豆 40g	40	g	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆	80		80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシング(トマト)	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	カリフラワー	10.5	g	3	0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	6	0.3	0.0
	カリフラワー	3		3	0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	6	0.3	0.0
	スライスたくあん	10.5	g	7	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	6	0.4	0.5
	たくあん	7		7	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	6	0.4	0.5
	特ふり かつお風味	1	g	5	0.3	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	特ふり たまご風味	1	g	4	0.2	0.2	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ふりかけ	9		9	0.5	0.3	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	フルーツベース(ヨーグ)	10	g	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	牛乳	10	g	7	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	黄桃(ピーチ)	60	g	51	0.3	0.1	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.8	0.0
	フルーツカクテル	60	g	49	0.2	0.1	4	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
フルーツ	115		115	0.9	0.5	17	0.3	4	0.02	0.03	3	1.2	0.1	
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
朝食集計				967	35.5	27.7	225	4.2	183	0.38	0.66	100	8.0	4.4

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 昼食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	67	g	240	4.1	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	鶏もも(30-40g)	10.5	g	21	1.7	1.5	1	0.1	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	26	0.0	2.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	40	g	15	0.4	0.0	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	乱切りポテト	20	g	15	0.3	0.0	0	0.1	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	人参	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こくまろフレーク	10	g	51	0.7	3.4	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.4	1.1
	パーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	チキンカレー			421	8.1	11.3	32	1.3	63	0.11	0.06	8	2.4	2.0
	Cパンケーキ	50	g	131	3.9	2.7	55	0.3	22	0.04	0.09	0	0.6	0.4
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	パンケーキ			180	3.9	6.0	56	0.3	94	0.04	0.09	2	0.6	0.4
	ソーセージカツ(90g)	45	g	99	3.9	5.9	4	0.3	4	0.05	0.03	57	0.2	0.8
	<揚げ油>	3.4888	g	32	0.0	3.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ソーセージカツ			132	3.9	9.4	4	0.3	4	0.05	0.03	57	0.2	0.8
	ペネマカロニ	12	g	43	1.6	0.2	2	0.2	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	菜の花	5	g	1	0.2	0.0	7	0.1	10	0.00	0.01	2	0.2	0.0
	角柱ベーコン	2	g	8	0.3	0.8	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.0
	キャリーブ(菜種&オリ)	4.55	g	42	0.0	4.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	1	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ワイン 1.8L 白	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	濃口しょうゆ	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	鰹だしの素	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パセリ缶	0.5	g	2	0.1	0.0	7	0.1	12	0.00	0.01	4	0.0	0.0
	菜の花ペネパスタ			103	2.4	5.6	19	0.4	43	0.04	0.03	8	0.7	0.8
	麻竹(ホール)	20	g	6	0.7	0.0	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.7	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.07	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	うすくちしょうゆ	0.83	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	みりん風調味料	0.83	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	花かつお(トッピング用)	1	g	4	0.8	0.0	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	筍の土佐煮			12	1.5	0.1	4	0.2	0	0.01	0.02	2	0.7	0.2
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
福神漬(赤)	10.5	g	14	0.3	0.0	4	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.5	
福神漬			14	0.3	0.0	4	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.5	
フルーツカクテル	40	g	32	0.2	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
三色寒天	40	g	14	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
マライヤバイン8カット	40	g	28	0.2	0.0	2	0.0	1	0.02	0.00	6	0.4	0.0	
フルーツ寒天			75	0.5	0.1	5	0.1	1	0.02	0.01	7	0.6	0.0	
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
昼食集計			1299	27.9	36.6	209	3.5	239	0.47	0.37	156	6.7	5.5	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 夕食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	2.52	g	6	0.2	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
	食塩	0.28	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カーネルコーン	5	g	5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	コーンとわかめのスープ	12		12	0.4	0.2	5	0.1	1	0.01	0.01	0	0.3	1.5
	焼成ハンバーグ(80g)	40	g	84	3.5	6.4	3	0.4	6	0.04	0.08	1	0.2	0.4
	デミグラスソース	1.9	g	2	0.0	0.1	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	9	g	11	0.2		2	0.1	5	0.01	0.00	1	0.2	0.3
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハンバーグ	97		97	3.7	6.5	5	0.4	12	0.05	0.08	2	0.3	0.8
	華イカ(約200個)	5	g	4	0.9	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フロッキー	10	g	3	0.4	0.0	3	0.1	6	0.01	0.01	5	0.4	0.0
	CASパプリカ赤黄	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	3	0.0	0.0
	ムキ玉葱	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0		0.00	0.00	0	0.1	0.0
	きのこミックス	2	g	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	アスパラガス12~14mm	25	g	6	0.7	0.1	5	0.2	8	0.04	0.04	4	0.5	0.0
	キャノーラ(菜種&オリ)	0.728	g	7	0.0	0.7			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ワイン 1.8L 白	1.6	g	1	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	みじん切り生にんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食酢	1.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	チキン コンソメ	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	イカの洋風炒め	25		25	2.1	0.9	10	0.3	17	0.05	0.05	13	1.0	0.3
	白身魚の一口竜田揚げ	20	g	26	2.4	0.2	3	0.1	6	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	<揚げ油>	1.0947	g	10	0.0	1.1			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚の一口竜田揚げ	36		36	2.4	1.3	3	0.1	6	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	豚小間	3.75	g	9	0.7	0.6	0	0.0	0	0.03	0.01	0	0.0	0.0
	ジャガ芋	11.25	g	9	0.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	4	0.1	0.0
	人参	2.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	18	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	2.5	g	0	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ムキ玉葱	11.25	g	4	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	1	0.2	0.0
	植物油	0.3382	g	3	0.0	0.3			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	7.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.5	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	1.25	g	3	0.0	0.0								0.0
	濃口しょうゆ	0.9	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	濃口しょうゆ	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	絹サヤ	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉じゃが	32		32	1.1	1.0	5	0.1	18	0.04	0.02	5	0.5	0.3
	フレンチポテト	30	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.5			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト	49		49	0.4	2.7	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.1
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシング(トマト)	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	キャベツ	28.75	g	7	0.4	0.1	12	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	人参	1.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だし昆布	1	g	1	0.1	0.0	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3	0.1
	水	17	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	うすくちしょうゆ	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	いりゴマ(白)	0.5	g	3	0.1	0.3	6	0.0	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	ゴマ油(調合)	0.728	g	7	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩キャベツ	19		19	0.6	1.1	26	0.2	11	0.02	0.01	12	0.9	0.2
	青かつば漬け	10.5	g	3	0.1	0.0	4	0.1	5	0.00	0.00	1	0.4	0.5
	青かつば漬	3		3	0.1	0.0	4	0.1	5	0.00	0.00	1	0.4	0.5
	カップヨーグルト	78	g	71	2.7	1.6	86	0.0		0.02	0.12	0	0.1	0.1
	ヨーグルト	71		71	2.7	1.6	86	0.0	0	0.02	0.12	0	0.1	0.1
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1
	夕食集計				705	20.8	19.4	231	9.9	103	0.40	0.45	110	5.2
木曜日集計				2971	84.2	83.7	665	9.9	524	1.24	1.47	366	19.9	14.6

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 朝食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	119	3.8	3.4	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール	168		168	3.8	6.7	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	小松菜	4	g	1	0.1	0.0	7	0.1	10	0.00	0.01	2	0.1	0.0
	刻み油揚げ	2	g	8	0.5	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.35	g	1	0.2	0.0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	1.0	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	小松菜と油揚げの味噌汁	26		26	1.9	1.2	27	0.6	10	0.01	0.02	2	0.5	1.2
	ミートオムレツ	25	g	27	1.4	1.2	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.3
	ミートオムレツ	27		27	1.4	1.2	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.3
	赤魚切身(120g)	30	g	25	4.1	0.8	5	0.0	5	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	料理酒(発酵調味料)	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.67	g	25	0.0	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	赤魚の塩焼き	51		51	4.1	3.5	5	0.0	5	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	14	0.6	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	ムキ玉葱	14	g	5	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	万能ねぎ	0.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	7.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	濃口しょうゆ	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャベツとチャーシュー炒め	38		38	1.1	2.7	17	0.2	2	0.02	0.01	14	0.8	0.4
	切干大根	5	g	15	0.5	0.0	25	0.2	0	0.02	0.01	1	1.1	0.0
	人参	1.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	焼き竹輪	2.75	g	3	0.3	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	10.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.04	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.62	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.54	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.27	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	切干大根煮	29		29	1.0	0.8	26	0.2	9	0.02	0.01	1	1.1	0.3
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	ブロッコリー	10.5	g	3	0.4	0.0	3	0.1	7	0.01	0.01	6	0.4	0.0
	ブロッコリー	3		3	0.4	0.0	3	0.1	7	0.01	0.01	6	0.4	0.0
	赤小梅	6	g	2	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8
	赤小梅	2		2	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8
	特ふり かつお風味	1	g	5	0.3	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	特ふり たまご風味	1	g	4	0.2	0.2	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ふりかけ	9		9	0.5	0.3	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g	12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
グレープフルーツ(ルビー)	12		12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
朝食集計				726	21.7	20.5	210	2.4	156	0.32	0.28	108	5.2	4.7

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 昼食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍ラーメン(ウェーブ)24	125	g	186	6.1	0.8	25	0.4	0	0.01	0.01	0	1.6	0.3
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1.6	g	5	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	26	1.5	1.7	3	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	3.0
	もやし	10	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	にら	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ポークチョップドハム	3	g	4	0.4	0.1	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	筍・穂先	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長葱	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油ラーメン			225	8.9	2.7	33	0.6	10	0.02	0.03	3	2.1	3.8
	バター(パッケージ)	25	g	70	2.4	0.3	4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.7	0.4
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バター(パッケージ)			120	2.4	3.6	5	0.2	72	0.02	0.01	2	0.7	0.5
	中華春巻(35g)	35	g	117	1.9	7.5	7	0.2	15	0.02	0.01	1	0.6	0.5
	植物油	4.6547	g	43	0.0	4.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練からし(小袋)	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	春巻			160	1.9	12.1	7	0.2	15	0.02	0.01	1	0.6	0.5
	豚小間	20	g	48	3.7	3.4	1	0.1	1	0.14	0.04	0	0.0	0.0
	菜の花	8	g	2	0.4	0.0	11	0.1	16	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	食塩	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	14	g	5	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	3.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	うすくちしょうゆ	0.38	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	豚肉と菜花の塩炒め			64	4.2	4.4	16	0.3	31	0.15	0.06	5	0.6	0.1
	乱切りポテト	30	g	22	0.5	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	6	0.5	0.0
	おろしにんにく	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	0.72	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	花かつお(トッピング用)	0.3	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	じゃが芋のニンニクおかか和え			24	0.7	0.0	1	0.2	0	0.02	0.01	6	0.5	0.1
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	蒟蒻寒天ゼリー オレンジ	11.25	g	44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	蒟蒻オレンジゼリー			44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1
	昼食集計			999	25.3	26.9	147	2.3	161	0.42	0.25	89	6.4	5.9

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 夕食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	クノール ビーフイオン	3.36	g	10	0.6	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9
	食塩	0.28	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	7	g	3	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水菜	2	g	1	0.1	0.0	2	0.0	4	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	コンソメ野菜スープ			14	0.7	0.2	4	0.0	8	0.00	0.00	2	0.2	1.2
	鶏唐揚	30	g	59	3.8	2.9	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	<揚げ油>	1.3617	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	とり唐揚げ			72	3.8	4.3	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	豚小間	10	g	24	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	7	g	3	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	3	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	焼き豆腐	30	g	26	2.3	1.7	45	0.5	0	0.02	0.01		0.2	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.63	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	3	g	2	0.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	みりん風調味料	2.5	g	6	0.0	0.0								0.0
	いんげんカット	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	肉豆腐			65	4.5	3.4	51	0.6	16	0.10	0.04	1	0.4	0.5
	<揚げ油>	3.4888	g	32	0.0	3.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鹿児島県産きびなごフライ	30	g	45	4.0	0.9	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3
	鹿児島県産きびなごフライ			77	4.0	4.4	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3
	水餃子	15	g	36	2.1	1.2	4	0.2	3	0.02	0.02	0	0.3	0.2
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しおラーメンスープ	1.45	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	中華味 顆粒	0.25	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.1183	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.5	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水餃子			42	2.2	1.3	5	0.2	4	0.02	0.02	1	0.3	0.5
	中華ポテト	20	g	54	0.2	2.7	5	0.1	1	0.01	0.00	4	0.3	0.0
	大学芋			54	0.2	2.7	5	0.1	1	0.01	0.00	4	0.3	0.0
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシング(トマト)	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	ほうれん草	12.5	g	3	0.4	0.0	10	0.1	63	0.01	0.02	3	0.4	0.0
	もやし	15	g	2	0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	濃口しょうゆ	1.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ゴマ油(調合)	0.6825	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ(白)	0.5	g	3	0.1	0.3	6	0.0	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	もやしとほうれん草のナムル			16	0.9	1.0	20	0.3	77	0.02	0.03	4	0.7	0.3
	つぼ漬け	10.5	g	9	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
	つぼ漬			9	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
	プリン	60	g	51	0.6	1.1	20	0.0	1	0.01	0.03		0.2	0.1
	プリン			51	0.6	1.1	20	0.0	1	0.01	0.03	0	0.2	0.1
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1
	夕食集計			762	24.3	22.6	204	2.6	151	0.40	0.33	87	4.0	4.1
金曜日集計			2487	71.3	70.0	560	7.3	468	1.14	0.85	285	15.6	14.7	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 朝食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	バターロール	37.5	g	119	3.8	3.4	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール	168		3.8	6.7	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5	
	大根	10	g	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.35	g	1	0.2	0.0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	白みそ	8	g	15	1.0	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	大根とわかめの味噌汁	20		1.5	0.5	21	0.4	1	0.00	0.01	1	0.7	1.3	
	厚焼きたまご	50	g	69	4.5	2.9	18	0.7	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5
	厚焼きたまご	69		4.5	2.9	18	0.7	53	0.02	0.15	0	0.0	0.5	
	鯖フィレ(100g)	25	g	77	4.1	6.4	2	0.2	10	0.03	0.08	0	0.0	0.1
	合成酒	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	鯖の塩焼き	79		4.1	6.4	2	0.2	10	0.03	0.08	0	0.0	0.2	
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	キャベツ	28	g	6	0.4	0.1	12	0.1	1	0.01	0.01	11	0.5	0.0
	人参	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークチョップドハム	15	g	20	1.8	0.6	2	0.1	0	0.03	0.03	5	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ウスターソース	2.4	g	3	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハム野菜炒め	45		2.2	2.0	18	0.3	3	0.04	0.04	17	0.7	0.7	
	だし昆布	2	g	3	0.2	0.0	14	0.1	2	0.01	0.01	1	0.5	0.1
	人参	1.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	焼き竹輪	2.75	g	3	0.3	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	10.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.04	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.62	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.54	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.27	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	刻み昆布の煮物	16		0.6	0.7	16	0.1	11	0.01	0.01	1	0.6	0.5	
	納豆 40g	40	g	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆	80		6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0	
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス	28		0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
	カリフラワー	10.5	g	3	0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	6	0.3	0.0
	カリフラワー	3		0.3	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	6	0.3	0.0	
	スライスたくあん	10.5	g	7	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	6	0.4	0.5
	たくあん	7		0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	6	0.4	0.5	
	特ふり かつお風味	1	g	5	0.3	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	特ふり たまご風味	1	g	4	0.2	0.2	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ふりかけ	9		0.5	0.3	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	マライヤパイン8カット	120	g	84	0.5	0.1	7	0.1	4	0.06	0.01	19	1.1	0.0
パイン	84		0.5	0.1	7	0.1	4	0.06	0.01	19	1.1	0.0		
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1		
朝食集計			942	31.9	27.8	236	4.4	187	0.45	0.69	124	8.5	5.1	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 昼食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	67	g	240	4.1	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	10	g	24	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	26	0.0	2.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	40	g	15	0.4	0.0	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	乱切りポテト	20	g	15	0.3	0.0	0	0.1	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	人参	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こくまろフレーク	10	g	51	0.7	3.4	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.4	1.1
	パーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	ポークカレー			423	8.2	11.5	32	1.3	60	0.17	0.06	8	2.4	2.0
	Cパンケーキ	50	g	131	3.9	2.7	55	0.3	22	0.04	0.09	0	0.6	0.4
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	パンケーキ			180	3.9	6.0	56	0.3	94	0.04	0.09	2	0.6	0.4
	アジフライ(60g)	30	g	45	4.0	0.9	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3
	<揚げ油>	3.4888	g	32	0.0	3.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジフライ			77	4.0	4.4	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3
	ポークウィンナー(20g)	10	g	29	1.7	2.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	キャベツ	5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ジャガ芋	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	ブロッコリー	2.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	チキン コンソメ	0.56	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	水	22.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブラックペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パセリ缶	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポトフ			38	2.0	2.5	5	0.1	38	0.01	0.01	6	0.4	0.5
	麻竹(ホール)	20	g	6	0.7	0.0	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.7	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.07	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	うすくちしょうゆ	0.83	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	みりん風調味料	0.83	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	花かつお(トッピング用)	1	g	4	0.8	0.0	0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	筍の土佐煮			12	1.5	0.1	4	0.2	0	0.01	0.02	2	0.7	0.2
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレッシュドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	福神漬(赤)	10.5	g	14	0.3	0.0	4	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.5
	福神漬			14	0.3	0.0	4	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.5
	杏仁フルーツ	40	g	25	0.1	0.1	2	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	フルーツカクテル	40	g	32	0.2	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	マライヤバイン8カット	40	g	28	0.2	0.0	2	0.0	1	0.02	0.00	6	0.4	0.0
	杏仁フルーツ			85	0.4	0.2	7	0.2	4	0.03	0.01	7	0.8	0.0
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1
	昼食集計			1193	27.4	28.7	199	3.1	231	0.48	0.36	97	6.6	4.8

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 夕食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	2.52	g	6	0.2	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.1
	食塩	0.28	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	もやし	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	1	0.1
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.1
	玉葱ともやしのスープ	9		9	0.3	0.1	3	0.0	0	0.00	0.01	0	1	0.2
	鶏もも(30-40g)	105	g	214	17.4	14.9	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2
	プレーンヨーグルト	8	g	5	0.3	0.2	10	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	6	g	7	0.1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2
	カレー粉	0.8	g	3	0.1	0.1	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	CASパプリカ赤黄	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキン コンソメ	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	並塩(20kg)	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	タンドリーチキン	232		232	18.0	15.3	21	0.9	48	0.12	0.17	4	0.5	1.1
	豚小間	7.5	g	18	1.4	1.3	0	0.0	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ニンニクの芽カット	5	g	2	0.1	0.0	2	0.0	3	0.01	0.00	2	0.2	0.0
	ムキ玉葱	22.5	g	8	0.2	0.0	5	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	人参	4	g	2	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	2.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	PB中華炒めベース	1.8	g	2	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	濃厚オイスターソース	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.2275	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚肉とニンニクの芽炒め	47		47	1.9	2.5	9	0.2	32	0.07	0.03	4	0.7	0.3
	大根	10	g	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	黒こんにゃく	6.75	g	0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	焼き竹輪	1.65	g	2	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しいたけ	2.821	g	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	7.78	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.33	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	0.65	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	0.65	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.56	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	絹サヤ	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	根菜の田舎風	11		11	0.5	0.1	8	0.1	36	0.01	0.01	2	0.6	0.3
	R2)あんこう唐揚げ骨無し	25	g	22	3.2	2.1	3	0.1	3	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	<揚げ油>	2.136	g	20	0.0	2.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	あんこう唐揚げ	42		42	3.2	2.2	3	0.1	3	0.02	0.04	0	0.1	0.2
フレンチポテト	30	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0	
<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
フライドポテト	49		49	0.4	2.7	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.1	
キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
パッチョドレッシング(マト)	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
コールスローミックス	28		28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
菜の花	15	g	4	0.7	0.0	21	0.3	30	0.01	0.02	7	0.6	0.0	
キャベツ	13	g	3	0.2	0.0	6	0.0	1	0.01	0.00	5	0.2	0.0	
人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ごま和えの素(粉末)	3	g	12	0.2	0.6	13	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.3	
菜の花とキャベツのごま和え	20		20	1.1	0.6	40	0.4	45	0.02	0.03	12	1.1	0.3	
青かつば漬け	10.5	g	3	0.1	0.0	4	0.1	5	0.00	0.00	1	0.4	0.5	
青かつば漬	3		3	0.1	0.0	4	0.1	5	0.00	0.00	1	0.4	0.5	
カップヨーグルト	78	g	71	2.7	1.6	86	0.0	0	0.02	0.12	0	0.1	0.1	
ヨーグルト	71		71	2.7	1.6	86	0.0	0	0.02	0.12	0	0.1	0.1	
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
夕食集計				846	35.5	29.2	259	2.7	202	0.46	0.53	101	5.1	5.0
土曜日集計				2980	94.8	85.6	694	10.2	620	1.38	1.57	322	20.2	15.0

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 朝食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	236		4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	バターロール	37.5	g	119	3.8	3.4	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール	168		3.8	6.7	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5	
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやし	10	g	2	0.2		2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.35	g	1	0.2	0.0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	1.0	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	もやしと人参の味噌汁	20		1.5	0.5	16	0.4	14	0.01	0.02	1	0.6	1.2	
	ミックスベジタブル	10	g	7	0.2	0.0	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0		0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.445	g	4	0.0	0.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏卵	30.5	g	39	3.2	2.7	13	0.5	39	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	食塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	無塩コンパウンドマーガリ	3	g	22	0.0	2.4	1	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミックススクランブルエッグ	75		3.5	5.6	17	0.5	46	0.03	0.11	1	0.3	0.3	
	骨無ホッケ70g	23.1	g	27	4.0	1.0	5	0.1	6	0.02	0.04	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成酒	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホッケ塩焼き	28		4.0	1.0	5	0.1	6	0.02	0.04	0	0.0	0.1	
	ボークウィンナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	キャベツ	25	g	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	植物油	2.67	g	25	0.0	2.7			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.15	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブラックペッパー	0.2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ウィンナーと野菜のソテー	95		3.8	7.6	15	0.2	18	0.01	0.01	11	0.6	0.5	
	乾燥ひじき	0.9	g	1	0.1	0.0	9	0.1	3	0.00	0.00	0	0.5	0.0
	人参	1.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	焼き竹輪	2.75	g	3	0.3	0.1	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.534	g	5	0.0	0.5			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	6.96	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	0.93	g	2	0.0	0.0								0.0
	上白糖	0.31	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.668	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	皮ムキ枝豆	2	g	3	0.3	0.2	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	ひじきと枝豆の煮物	18		0.8	0.8	12	0.2	12	0.01	0.01	1	0.6	0.4	
	納豆 40g	40	g	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆	80		6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0	
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
コールスローミックス	28		0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8		
ブロッコリー	10.5	g	3	0.4	0.0	3	0.1	7	0.01	0.01	6	0.4	0.0	
ブロッコリー	3		0.4	0.0	3	0.1	7	0.01	0.01	6	0.4	0.0		
赤小梅	6	g	2	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8	
赤小梅	2		0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.8		
特ふり かつお風味	1	g	5	0.3	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
特ふり たまご風味	1	g	4	0.2	0.2	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
ふりかけ	9		0.5	0.3	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2		
オレンジ	38	g	9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
オレンジ	9		0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0		
オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク	98		2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1		
朝食集計			867	32.4	30.6	229	4.0	210	0.36	0.58	103	7.7	4.9	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 昼食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	水	163	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おいかつお うまつゆ	22	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.02	18	0.1	2.7
	鰹だしの素	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	だしパック	0.35	g	1	0.2	0.0	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	里芋500	18	g	13	0.4	0.0	4	0.1	0	0.01	0.00	1	0.4	0.0
	ササガキゴボウ	10	g	7	0.2	0.0	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	6	g	0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ	5	g	19	0.9	1.7	15	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長葱	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	けんちんうどん			235	6.8	2.6	45	0.9	38	0.08	0.04	20	2.7	2.9
	バター(パッケージ)	25	g	70	2.4	0.3	4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.7	0.4
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バター(パッケージ)			120	2.4	3.6	5	0.2	72	0.02	0.01	2	0.7	0.5
	中華春巻(35g)	35	g	117	1.9	7.5	7	0.2	15	0.02	0.01	1	0.6	0.5
	植物油	4.6547	g	43	0.0	4.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練からし(小袋)	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	春巻			160	1.9	12.1	7	0.2	15	0.02	0.01	1	0.6	0.5
	鶏肉団子(15g)	26	g	44	3.1	2.3	7	0.3	4	0.02	0.03	0	0.4	0.3
	濃口しょうゆ	1.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食酢	2.7	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	1.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	1.1	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.091	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	4	g	2	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ムキ玉葱	6	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	筍・穂先	4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ピーマン	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<揚げ油>	0.0979	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉団子の甘酢煮			59	3.5	2.5	11	0.4	34	0.03	0.03	3	0.8	0.5
	キャノーラ(菜種&オリ)	0.546	g	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ズッキーニ	10	g	1	0.1	0.0	2	0.1	3	0.01	0.01	2	0.1	0.0
	ムキ玉葱	7	g	3	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ダイズマト	8	g	2	0.1	0.0	1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	カリフラワー	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	3	0.2	0.0
	ブロッコリー	5	g	1	0.2	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	3	0.2	0.0
	菜園風グリル野菜ミックス	10	g	2	0.1	0.0	2	0.0	4	0.01	0.01	9	0.1	0.0
	チキン コンソメ	0.23	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.06	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パセリ缶	0.04	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ラタトゥユ			16	0.7	0.6	10	0.2	14	0.02	0.02	18	0.8	0.2
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	パッチョドレッシング(マト)	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8
	蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g	44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	蒟蒻ぶどうゼリー			44	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1
	昼食集計			997	22.5	25.6	164	2.7	206	0.35	0.24	115	7.5	5.4

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度春メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 山内 美香 (印)

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
日曜日 夕食	精白米	66	g	236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯			236	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	クノール ビーフイオン	3.36	g	10	0.6	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9	
	食塩	0.28	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	7	g	3	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人参	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水菜	2	g	1	0.1	0.0	2	0.0	4	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	コンソメ野菜スープ			14	0.7	0.2	4	0.0	8	0.00	0.00	2	0.2	1.2	
	豚カツ(120g)	32.4	g	49	3.1	1.1	1	0.0	1	0.11	0.02	0	0.0	0.4	
	<揚げ油>	3.7647	g	35	0.0	3.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	洋辛子	1	g	4	0.3	0.1	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0	
	豚モトカツ			88	3.4	5.0	3	0.1	1	0.11	0.02	0	0.0	0.4	
	豚小間	7.5	g	18	1.4	1.3	0	0.0	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0	
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みじん切り生にんにく	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豆板醤	0.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	キャベツ	22.5	g	5	0.3	0.0	10	0.1	1	0.01	0.01	9	0.4	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	4	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	きくらげ・黒	0.18	g	0	0.0	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	回鍋肉用ソース	3.5	g	9	0.2	0.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	ゴマ油(調合)	0.1638	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ピーマン	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<揚げ油>	0.0267	g	0	0.0	0.0		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	回鍋肉			46	2.0	3.0	14	0.2	2	0.07	0.03	10	0.8	0.3	
	木綿豆腐	36	g	26	2.4	1.5	31	0.3	0	0.03	0.01		0.1	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.2	0.0	4	0.0		0.01	0.00	2	0.3	0.0	
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚挽肉	5	g	12	0.9	0.9	0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	0.0	
	長葱	1.75	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	麻婆豆腐用ソース	10	g	25	0.6	1.5	2	0.1	2	0.00	0.01	0	0.2	0.7	
	水	0.9	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.1638	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	万能ねぎ	0.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	麻婆豆腐			84	4.1	5.0	38	0.5	3	0.07	0.03	2	0.7	0.8	
	牛バラスライス	6	g	22	0.9	2.0	0	0.1	1	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	4	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大根	5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	キャベツ	5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	セロリ	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	乱切りポテト	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	ブロッコリー	5	g	1	0.2	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	3	0.2	0.0	
	ブラックペッパー荒挽き	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ワイン 1.8L 赤	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	薄力粉	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	味コンソメ(ビーフ)	8	g	19	0.4	0.3	1	0.0	0	0.01	0.05	0	0.0	3.4	
	並塩(20kg)	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ダイストマト	9	g	2	0.1	0.0	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.1	0.0	
	トマトケチャップ	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ウスターソース	0.36	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	コーヒー用ミニミルク	0.25	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ボルシチ			59	1.8	2.4	12	0.3	32	0.03	0.07	9	0.8	3.6	
	植物油	4.0762	g	38	0.0	4.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	下足唐揚げ	30	g	36	4.6	0.3	4	0.1	3	0.01	0.01	0	0.0	0.6	
	いかゲソ唐揚げ			73	4.6	4.4	4	0.1	3	0.01	0.01	0	0.0	0.6	
	キャベツ	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	水菜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	人参	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	サニーレタス	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	パッチョドレッシングトマト	5	g	10	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	フレンチドレッシング(白)	5	g	7	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	コールスローミックス			28	0.5	1.3	14	0.1	7	0.01	0.01	13	0.6	0.8	
	キャベツ	28.75	g	7	0.4	0.1	12	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	人参	1.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	だし昆布	1	g	1	0.1	0.0	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3	0.1	
	水	17	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	うすくちしょうゆ	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	いりゴマ(白)	0.5	g	3	0.1	0.3	6	0.0	0	0.00	0.00		0.1	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.728	g	7	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	塩キャベツ			19	0.6	1.1	26	0.2	11	0.02	0.01	12	0.9	0.2	
	つぼ漬け	10.5	g	9	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3	
	つぼ漬			9	0.1	0.0	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3	
	フルーツカクテル	40	g	32	0.2	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	三色寒天	40	g	14	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	マライヤバイン8カット	40	g	28	0.2	0.0	2	0.0	1	0.02	0.00	6	0.4	0.0	
	フルーツ寒天			75	0.5	0.1	5	0.1	1	0.02	0.01	7	0.6	0.0	
	オレンジジュース1L	150	g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	60	0.3	0.0	
	牛乳	50	g	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ドリンク			98	2.7	2.2	69	0.2	25	0.13	0.11	61	0.3	0.1	
	夕食集計				830	25.2	25.2	194	2.5	94	0.55	0.31	117	5.6	8.2
	日曜日集計				2694	80.1	81.3	587	587.4	510	1.26	1.14	336	2	