

**栃木県立**

**とちぎ海浜自然の家**

**平成30年度秋メニュー**

**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 鎌田 由紀子**

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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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	
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										
	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										
	厚焼きたまご	50	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	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										
	キャベツ	15	g								
	人参	3	g								
	ピーマン	3	g								
	カリフラワー	5	g								
	ポークチョップドハム	4	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	10	g								
	植物油	1.335	g								
	濃厚オイスターソース	0.25	g								
	カレー粉	0.03	g								
	食塩	0.13	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	水	0.25	g								
	カレーソテー										
	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										
	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											
乾燥カットわかめ	1.1	g									
水	10	g									
わかめ											
赤小梅	6	g									
赤小梅											
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり たまご風味	1	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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		
月曜日 昼食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	ご飯											
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	●	●	●						
	水	160	g									
	豚挽肉	3	g									
	中華味 顆粒	1.6	g									
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●								
	生おろし生姜	1	g									
	もやし	20	g									
	にら	3	g									
	カーネルコーン	3	g									
	いりゴマ(白)	1	g									
	味噌ラーメン											
	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)											
	アジフライ(60g)	30	g	●								
	<揚げ油>	3.4888	g									
	アジフライ											
	鮭フレーク(500g)	2	g	●	●							
	ムキ玉葱	12	g									
	きのこミックス	5	g	●								
	ペンネマカロニ	12.5	g	●								
	パプリカ(赤黄ミックス)	1	g									
	唐辛子 輪切り	0.01	g									
	チキン コンソメ	0.2	g	●	●							
	ワイン 1.8L 白	1	g									
	並塩(20kg)	0.05	g									
	ホワイトペッパー	0.01	g									
	鮭の洋風パスタ											
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●						
	<揚げ油>	1.4596	g									
	ムキ玉葱	10	g									
	長葱	1.5	g									
	万能ねぎ	0.3	g									
	スイートチリソース	0.5	g									
	トマトケチャップ	1.3	g									
	ダイストマト	1	g									
	中華味 顆粒	0.2	g									
	おろしにんにく	0.12	g									
	生おろし生姜	0.25	g									
	濃口しょうゆ	0.24	g	●								
	片栗粉	0.25	g									
	水	1.5	g									
	肉団子のチリソース											
	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									
	黄桃(ピーチ)	30	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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(45g)	22.5	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	0.5	g								
	きのこミックス	0.5	g	●							
	水	1	g								
	うすくちしょうゆ	1.35	g	●							
	合成酒	1.35	g	●							
	みりん風調味料	1.35	g								
	上白糖	0.68	g								
	生おろし生姜	0.5	g								
	鰹だしの素	0.05	g		●						
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	片栗粉	0.1	g								
	和風ハンバーグ										
	牛肉細切り	10	g								
	麻竹細切 (バラ)	10	g								
	もやし	10	g								
	ピーマン	10	g								
	人参	5	g								
	青椒肉絲用ソース	3	g	●							
	濃口しょうゆ	0.36	g	●							
	上白糖	0.3	g								
	片栗粉	0.35	g								
	牛肉野菜炒め										
	<揚げ油>	3.4888	g								
	ささみマヨカツ(110g)	33	g	●	●	●					
	鶏のササミフライ										
	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										
	さつま芋	31	g								
	蒸しさつま芋										
	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											
もやし	30	g									
洋風しめじミックス	3	g									
にら	2	g									
人参	2	g									
水	2.4	g									
中華味 顆粒	0.04	g									
おろしにんにく	0.2	g									
生おろし生姜	0.4	g									
濃厚オイスターソース	0.4	g									
濃口しょうゆ	0.72	g	●								
ゴマ油(調合)	0.546	g									
食酢	0.6	g	●								
すりごま白	0.6	g									
きのこもやしの中華和え											
つぼ漬け	10.5	g	●								
つぼ漬											
ヨーグルト(プレーン加糖)	75	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											
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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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	
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										
	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										
	ほうれん草チーズオムレツ	25	g	●	●	●					
	ほうれん草オムレツ										
	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										
	もやし	30	g								
	もやし										
	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 たまご風味	1	g	●	●	●					
ふりかけ											
牛乳	10	g		●							
プレーンヨーグルト	4	g		●							
上白糖	0.65	g									
黄桃(ピーチ)	50	g									
フルーツカクテル	50	g									
ミルクフルーツポンチ											
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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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
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							
	こくまるフレーク	10	g	●	●					
	パーモントカレーフレーク	10	g	●	●					
	福神漬(赤)	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									
	ナス肉詰めフライ(40g)	40	g	●		●				
	<揚げ油>	4.6547	g							
	茄子肉詰めフライ									
	鯖フィレ(100g)	25	g							
	水	75	g							
	水	2.87	g							
	合成酒	1.03	g	●						
	みりん風調味料	0.57	g							
	上白糖	0.72	g							
	古根生姜	1	g							
	濃口しょうゆ	1.548	g	●						
	小松菜	4	g							
	鯖の生姜煮									
	乱切りポテト	30	g							
	おろしにんにく	0.15	g							
	濃口しょうゆ	0.72	g	●						
	花かつお(トッピング用)	0.3	g							
	じゃが芋のニンニクおかつ和え									
	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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							
	仕掛く戻しわかめ>	10	g							
	人参	3	g							
	わかめと人参のスープ									
	植物油	6.9776	g							
	牛肉ジューシーフライ(140g)	35	g	●		●				
	牛肉ジューシーフライ									
	豚小間	10	g							
	人参	1	g							
	しいたけ	5.425	g							
	ムキ玉葱	10	g							
	植物油	0.6675	g							
	水	8.75	g							
	鰹だしの素	0.05	g			●				
	濃口しょうゆ	1.5	g	●						
	みりん風調味料	1.25	g							
	生揚げ(2枚入り)	17	g							
	水	7.5	g							
	赤みそ	2	g							
	濃口しょうゆ	1.2	g	●						
	上白糖	1.25	g							
	コチジャン	0.25	g							
	片栗粉	0.5	g							
	水	0.75	g							
	いんげんカット	2	g							
	豚肉の辛味炒め									
	肉焼売(15g)	15	g	●	●					
	濃口しょうゆ		g	●						
	練からし(小袋)		g		●					
	蒸し焼売									
	鶏肉団子(15g)	6.5	g	●	●	●				
	いかボール	5	g							
	鶏もも(30-40g)	3.5	g							
	木綿豆腐	15	g							
	白菜	5	g							
	大根	10	g							
	人参	4	g							
	白滝	4	g							
	スライスしいたけ	1	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	水	30	g							
	並塩(20kg)	0.5	g							
	中華味 顆粒	1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	濃口しょうゆ	0.6	g	●						
	生おろし生姜	0.3	g							
	みじん切り生にんにく	0.3	g							
	塩ちゃんこ									
	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									
	さつま芋	10	g							
	ムキ玉葱	5	g							
	人参	3	g							
	レストランマカロニ	7	g	●						
	マヨネーズ	10	g			●				
	並塩(20kg)	0.13	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	ポテトサラダ	1	g	●	●	●				
	マカロニさつま芋サラダ									
	青かっぱ漬け	10.5	g	●						
	青かっぱ漬									
	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									
	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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										
	人参	2	g								
	ほうれん草	7.14	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								
	ほうれん草と人参の味噌汁										
	ムキ玉葱	10	g								
	植物油	0.712	g								
	鶏卵	30.5	g			●					
	水	4.5	g								
	鰹だしの素	0.05	g		●						
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	和風スクランブルエッグ										
	骨取りサーモン鮭切身(30G)	30	g								
	合成酒	0.5	g	●							
	並塩(20kg)	0.1	g								
	植物油	0.801	g								
	鮭の塩焼き										
	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											
カリフラワー	10.5	g									
カリフラワー											
赤小梅	6	g									
赤小梅											
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり たまご風味	1	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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										
	スパゲティー	50	g	●							
	水	250	g								
	食塩	0.05	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	5	g		●						
	きのこミックス	25	g	●							
	水	25	g								
	鰹だしの素	0.6	g		●						
	濃口しょうゆ	3	g	●							
	きざみのり	0.2	g								
	和風きのこスパゲティー										
	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)										
	キャベツメンチカツ(60g)	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	キャベツメンチカツ										
	ポークウィンナー(20g)	10	g	●	●						
	キャベツ	5	g								
	人参	5	g								
	ジャガ芋	5	g								
	ブロッコリー	2.5	g								
	チキン コンソメ	0.56	g	●	●						
	水	22.5	g								
	食塩	0.08	g								
	ブラックペッパー	0.01	g								
	パセリ缶	0.03	g								
	ポトフ										
	里芋500	18	g								
	鶏そぼろ	2.5	g	●							
	水	6.8	g								
	鰹だしの素	0.05	g		●						
	濃口しょうゆ	2.04	g	●							
	みりん風調味料	1.7	g								
	片栗粉	0.17	g								
	水	0.17	g								
	万能ねぎ	0.13	g								
	里芋のそぼろあんかけ										
	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										
	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											
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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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 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(30-40g)	35	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	ピーマン	3	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	白みそ	5	g								
	濃口しょうゆ	1.5	g	●							
	合成酒	1.25	g	●							
	みりん風調味料	1.25	g								
	上白糖	0.5	g								
	鶏肉味噌漬け焼き										
	冷凍山芋乱切り	7	g								
	きのこミックス	5	g	●							
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	2	g								
	ピーマン	3	g								
	植物油	0.712	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	2.5	g		●						
	濃口しょうゆ	5.4	g	●							
	みりん風調味料	1	g								
	山芋とキノコ炒め										
	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										
	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										
	中華ポテト	20	g	●	●						
	大学芋										
	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											
蓮根スライス	25	g									
人参	1	g									
もやし	10	g									
いんげんカット	1	g									
ごま和えの素(粉末)	3	g	●								
レンコンともやしのゴマ和え											
つぼ漬け	10.5	g	●								
つぼ漬											
ヨーグルト(プレーン加糖)	75	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											
夕食集計											
水曜日集計											

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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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										
	厚焼きたまご	50	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	赤魚切身(120g)	30	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	料理酒(発酵調味料)	0.5	g	●							
	植物油	0.801	g								
	赤魚の塩焼き										
	角柱ベーコン	5	g	●	●	●					
	キャベツ	15	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	2.5	g								
	植物油	1.1125	g								
	濃口しょうゆ	1.08	g	●							
	濃厚オイスターソース	0.45	g								
	水	1.35	g								
	上白糖	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.08	g								
	ゴマ油(調合)	0.1183	g								
	野菜のオイスター炒め										
	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										
	乾燥カットわかめ	1.1	g								
	水	10	g								
わかめ											
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 たまご風味	1	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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								
	ご飯										
	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								
	こくまるフレーク	10	g	●	●						
	パーメントカレーフレーク	10	g	●	●						
	福神漬(赤)	10	g	●							
	チキンカレー										
	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										
	野菜コロッケ55g	27.5	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	野菜コロッケ										
	鮭フレーク(500g)	2	g	●	●						
	ムキ玉葱	12	g								
	きのこミックス	5	g	●							
	ペネマカロニ	12.5	g	●							
	パプリカ(赤黄ミックス)	1	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	チキン コンソメ	0.2	g	●	●						
	ワイン 1.8L 白	1	g								
	並塩(20kg)	0.05	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	鮭の洋風パスタ										
	揚げ茄子乱切り	15	g								
	大根	15	g								
	生揚げ(2枚入り)	5.1	g								
	万能ねぎ	0.33	g								
	水	10	g								
	鰹だしの素	0.1	g		●						
	うすくちしょうゆ	0.5	g	●							
	並塩(20kg)	0.4	g								
	生おろし生姜	0.6	g								
	片栗粉	0.5	g								
	水	0.5	g								
	茄子の生姜あんかけ										
	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										
	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										
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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	キャベツ	14	g							
	人参	3	g							
	キャベツと人参のスープ									
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	●	●	●				
	デミグラスソース	1.9	g	●	●					
	トマトケチャップ	9	g							
	水	3	g							
	ハンバーグ									
	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									
	餃子(20g)	40	g	●						
	<揚げ油>	1.4685	g							
	揚げ餃子									
	鶏肉団子(15g)	6.5	g	●	●	●				
	いかボール	5	g							
	鶏もも(30-40g)	3.5	g							
	木綿豆腐	15	g							
	白菜	5	g							
	大根	10	g							
	人参	4	g							
	白滝	4	g							
	スライスしいたけ	1	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	水	30	g							
	並塩(20kg)	0.5	g							
	中華味 顆粒	1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	濃口しょうゆ	0.6	g	●						
	生おろし生姜	0.3	g							
	みじん切り生にんにく	0.3	g							
	塩ちゃんこ									
	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										
もやし	30	g								
洋風しめじミックス	3	g								
にら	2	g								
人参	2	g								
水	2.4	g								
中華味 顆粒	0.04	g								
おろしにんにく	0.2	g								
生おろし生姜	0.4	g								
濃厚オイスターソース	0.4	g								
濃口しょうゆ	0.72	g	●							
ゴマ油(調合)	0.546	g								
食酢	0.6	g	●							
すりごま白	0.6	g								
きのこもやしの中華和え										
青かつば漬け	10.5	g	●							
青かつば漬										
杏仁フルーツ	40	g		●						
フルーツカクテル	40	g								
黄桃(ピーチ)	30	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										
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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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										
	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										
	ほうれん草チーズオムレツ	25	g	●	●	●					
	ほうれん草オムレツ										
	骨取りサーモン鮭切身(30G)	30	g								
	合成酒	0.5	g	●							
	並塩(20kg)	0.1	g								
	植物油	0.801	g								
	鮭の塩焼き										
	ポークチョップドハム	4	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	10	g								
	キャベツ	15	g								
	人参	3	g								
	ピーマン	3	g								
	カリフラワー	5	g								
	植物油	1.335	g								
	濃厚オイスターソース	0.25	g								
	カレー粉	0.03	g								
	食塩	0.13	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	水	0.25	g								
	カレーソテー										
	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										
	もやし	30	g								
	もやし										
	赤小梅	6	g								
赤小梅											
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
特ふり たまご風味	1	g	●	●	●						
ふりかけ											
牛乳	10	g		●							
プレーンヨーグルト	4	g		●							
上白糖	0.65	g									
黄桃(ピーチ)	50	g									
フルーツカクテル	50	g									
ミルクフルーツポンチ											
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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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	
金曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	●	●	●					
	水	160	g								
	豚挽肉	3	g								
	中華味 顆粒	1.6	g								
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	もやし	20	g								
	にら	3	g								
	カーネルコーン	3	g								
	いりゴマ(白)	1	g								
	味噌ラーメン										
	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)										
	ナス肉詰めフライ(40g)	40	g	●		●					
	<揚げ油>	4.6547	g								
	茄子肉詰めフライ										
	鶏もも(30-40g)	22.75	g								
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	8	g								
	クッキングビーンズミックス	8	g								
	キャベツ	8	g								
	きのこミックス	5	g	●							
	水	3	g								
	マーガリン	3	g		●						
	濃口しょうゆ	1.8	g	●							
	ウスターソース	1.2	g								
	合成酒	2	g	●							
	ダイストマト	1.5	g								
	トマトケチャップ	1	g								
	ドライパン粉	0.15	g	●							
	チキンソテー狩人風										
	乱切りポテト	30	g								
	おろしにんにく	0.15	g								
	濃口しょうゆ	0.72	g	●							
	花かつお(トッピング用)	0.3	g								
	じゃが芋のニンニクおなか和え										
	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											
屋食集計											





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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 (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	
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										
	スライスしいたけ	0.5	g								
	ムキ玉葱	8	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								
	玉葱と椎茸の味噌汁										
	厚焼きたまご	50	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	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										
	角柱ベーコン	5	g	●	●	●					
	キャベツ	15	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	2.5	g								
	植物油	1.1125	g								
	濃口しょうゆ	1.08	g	●							
	濃厚オイスターソース	0.45	g								
	水	1.35	g								
	上白糖	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.08	g								
	ゴマ油(調合)	0.1183	g								
	野菜のオイスター炒め										
	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										
	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											
カリフラワー	10.5	g									
カリフラワー											
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 たまご風味	1	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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								
	こくまるフレーク	10	g	●	●						
	パーモントカレーフレーク	10	g	●	●						
	福神漬(赤)	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										
	白身魚フライ(25g)	25	g	●							
	<揚げ油>	3.4888	g								
	白身魚フライ										
	緑豆春雨	1.25	g								
	もやし	20	g								
	人参	5	g								
	小松菜	10	g								
	植物油	1.1125	g								
	SF塩いためソース	3.06	g	●							
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	ゴマ油(調合)	0.1183	g								
	春雨ともやしの炒め物										
	蓮根スライス	12.5	g								
	片栗粉	1	g								
	植物油	0.89	g								
	水	0.93	g								
	濃口しょうゆ	1.116	g	●							
	上白糖	0.56	g								
	食酢	0.93	g	●							
	いりゴマ(白)	0.5	g								
	レンコンノ甘辛煮										
	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										
	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										
	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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										
	焼成ハンバーグ(45g)	22.5	g	●	●	●					
	ムキ玉葱	0.5	g								
	きのごみックス	0.5	g	●							
	水	1	g								
	うすくちしょうゆ	1.35	g	●							
	合成酒	1.35	g	●							
	みりん風調味料	1.35	g								
	上白糖	0.68	g								
	生おろし生姜	0.5	g								
	鰹だしの素	0.05	g		●						
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	片栗粉	0.1	g								
	和風ハンバーグ										
	若鶏もも小間(4-6g)	5	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	ピーマン	4.5	g								
	麻竹(ホール)	5	g								
	クッキングビーンズミックス	1.5	g								
	腰果(カシューナッツ)	1	g								
	スライスしいたけ	0.1	g								
	甜麺醤(テンメンジャン)	0.2	g	●							
	豆板醤	0.1	g	●							
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	合成酒	1	g	●							
	並塩(20kg)	0.1	g								
	食酢	0.1	g	●							
	ゴマ油(調合)	0.091	g								
	片栗粉	0.1	g								
	水	0.2	g								
	鶏肉とミックスナッツ炒め										
	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										
	豚小間	10	g								
	ムキ玉葱	7	g								
	人参	2	g								
	つきこん黒	3	g								
	焼き豆腐	30	g								
	水	10	g								
	鰹だしの素	0.08	g		●						
上白糖	0.63	g									
濃口しょうゆ	3	g	●								
みりん風調味料	2.5	g									
いんげんカット	2	g									
肉豆腐											
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											
さつま芋	10	g									
ムキ玉葱	5	g									
人参	3	g									
レストランマカロニ	7	g	●								
マヨネーズ	10	g			●						
並塩(20kg)	0.13	g									
ホワイトペッパー	0.01	g									
ポテトサラダ	1	g	●	●	●						
マカロニさつま芋サラダ											
青かつば漬け	10.5	g	●								
青かつば漬											
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											
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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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									
	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									
	ムキ玉葱	10	g							
	植物油	0.712	g							
	鶏卵	30.5	g			●				
	水	4.5	g							
	鰹だしの素	0.05	g		●					
	濃口しょうゆ	0.6	g	●						
	和風スクランブルエッグ									
	子持ししゃも(3L)	14	g							
	ししゃも									
	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									
	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										
もやし	30	g								
もやし										
赤小梅	6	g								
赤小梅										
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●					
特ふり たまご風味	1	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30年度秋メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

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							
	ゴボウニンジンミックス	5	g							
	里芋500	9	g							
	大根	2	g							
	刻み油揚げ	1.3	g							
	つきこん黒	4	g							
	けんちんうどん									
	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)									
	野菜かき揚げ(40g)	40	g	●		●				
	<揚げ油>	5.8206	g							
	野菜かきあげ									
	鶏もも(30-40g)	22.75	g							
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●				
	ムキ玉葱	8	g							
	クッキングビーンズミックス	8	g							
	キャベツ	8	g							
	きのこミックス	5	g	●						
	水	3	g							
	マーガリン	3	g		●					
	濃口しょうゆ	1.8	g	●						
	ウスターソース	1.2	g							
	合成酒	2	g	●						
	ダイストマト	1.5	g							
	トマトケチャップ	1	g							
	ドライパン粉	0.15	g	●						
	チキンソテー狩人風									
	里芋500	18	g							
	鶏そぼろ	2.5	g	●						
	水	6.8	g							
	鰹だしの素	0.05	g		●					
	濃口しょうゆ	2.04	g	●						
	みりん風調味料	1.7	g							
	片栗粉	0.17	g							
	水	0.17	g							
	万能ねぎ	0.13	g							
	里芋のそぼろあんかけ									
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										
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										
昼食集計										

