


**栃木県立**

**とちぎ海浜自然の家**

**平成30年度冬メニュー**

**アレルギー表**

**ユーレストジャパン株式会社**

**本社 管理栄養士 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年度冬メニュー

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 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	<b>ご飯</b>									
	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		●					
	<b>バターロール</b>									
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g		●					
	白みそ	8	g							
	大根	10	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	水	150	g							
	<b>大根とわかめの味噌汁</b>									
	きのこミックス	5	g	●						
	ムキ玉葱	10	g							
	植物油	0.89	g							
	鶏卵	24.4	g			●				
	食塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g		●					
	<b>きのこスクランブルエッグ</b>									
	鯖フィレ(100g)	25	g							
	合成酒	1	g	●						
	食塩	0.1	g							
	<b>鯖の塩焼き</b>									
	ムキ玉葱	8	g							
	キャベツ	28	g							
	人参	0.3	g							
	ボークチョップドハム	15	g	●	●	●				
	植物油	1.335	g							
	ウスターソース	2.4	g							
	食塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	<b>ハム野菜炒め</b>									
	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							
	<b>刻み昆布の煮物</b>									
	キャベツ	30	g							
	水菜	0.2	g							
人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>コールスローミックス</b>										
スイートエンドウ(凍)	6	g								
<b>スナックえんどう</b>										
赤小梅	6	g								
<b>赤小梅</b>										
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●					
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●					
<b>ふりかけ</b>										
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g								
<b>グレープフルーツ(ルビー)</b>										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
<b>ドリンク</b>										
<b>朝食集計</b>										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	<b>ご飯</b>										
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	●	●	●					
	水	170	g								
	中華味 顆粒	1.6	g								
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●							
	もやし	10	g								
	にら	3	g								
	ポークチョップドハム	3	g	●	●	●					
	筍・穂先	3	g								
	長葱	1.5	g								
	<b>醤油ラーメン</b>										
	パンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	<b>パンケーキ</b>										
	鶏唐揚	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.3617	g								
	<b>鶏肉の唐揚げ</b>										
	揚げ茄子乱切り(凍)	13	g								
	<揚げ油>	2.314	g								
	植物油	0.534	g								
	豚挽肉	3	g								
	ムキ玉葱	12	g								
	麻婆豆腐用ソース	10	g	●							
	水	8	g								
	片栗粉	0.75	g								
	水	1.13	g								
	ゴマ油(調合)	0.2275	g								
	万能ねぎ	0.25	g								
	<b>麻婆茄子</b>										
	乱切りポテト(凍)	20	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	精製塩	0.1	g								
	植物油	0.89	g								
	アジアソーススピシンバ	1.8582	g	●	●						
	精製塩	0.03	g								
	ブラックペッパー荒挽き		g								
	絹サヤ(凍)	1.5	g								
	<b>アジア風ホクホクポテト</b>										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
	パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
	<b>コールスローミックス</b>										
	杏仁フルーツ	40	g		●						
	フルーツカクテル	40	g								
	マライヤバイン8カット	40	g								
	<b>杏仁フルーツ</b>										
	オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>昼食集計</b>											



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	<b>ご飯</b>										
	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		●						
	<b>バターロール</b>										
	スライスしいたけ	0.5	g								
	もやし	5	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g		●						
	白みそ	8	g								
	<b>もやしと椎茸の味噌汁</b>										
	ほうれん草チーズオムレツ	20	g	●	●	●					
	<b>ほうれん草オムレツ</b>										
	骨無ホッケ70g	23.1	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	合成酒	1	g	●							
	<b>ホッケ塩焼き</b>										
	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								
	精製塩	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	万能ねぎ	0.75	g								
	<b>白菜とチャーシューの炒め</b>										
	納豆 40g	40	g	●							
	<b>納豆</b>										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
	パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
	<b>コールスローミックス</b>										
	ブロッコリー(凍)	10.5	g								
	<b>ブロッコリー</b>										
スライスたくあん	10.5	g									
<b>たくあん</b>											
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●						
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●						
<b>ふりかけ</b>											
マライヤ/パイン8カット	120	g									
<b>パイン</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>朝食集計</b>											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 昼食	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(凍)	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	パーモントカレーフレーク	10	g	●	●						
	福神漬(赤)	10	g	●							
	<b>ポークカレー</b>										
	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		●						
	<b>バター(バケツ)</b>										
	野菜コロッケ55g	27.5	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	<b>野菜コロッケ</b>										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.4507	g								
	濃口しょうゆ	1.32	g	●							
	食酢	2.7	g	●							
	トマトケチャップ	1.2	g								
	上白糖	1.1	g								
	中華味 顆粒	0.12	g								
	水	1.8	g								
	レモン		g								
	片栗粉	0.12	g								
	水	0.18	g								
	ゴマ油(調合)	0.1092	g								
	CASパプリカ赤黄	0.7	g								
	ピーマン	0.5	g								
	ムキ玉葱	1.2	g								
	<揚げ油>	0.1157	g								
	<b>肉団子の甘酢煮</b>										
	豚もつ煮込み	5	g	●							
	大根	15	g								
	人参	3	g								
	ムキ玉葱	3	g								
	里芋乱切り(凍)	9	g								
	ササガキゴボウ(凍)	2	g								
	つきこん黒	2	g								
	長葱	1	g								
<b>根菜とモツの煮物</b>											
キャベツ	30	g									
水菜	0.2	g									
人参	0.5	g									
サニーレタス	0.5	g									
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g									
<b>コールスローミックス</b>											
蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g									
水	75	g									
<b>蒟蒻ぶどうゼリー</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>昼食累計</b>											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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							
	<b>ご飯</b>									
	水	140	g							
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●					
	精製塩	0.28	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	カーネルコーン(凍)	5	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	<b>コーンとわかめのスープ</b>									
	鶏もも(200-300g)	40	g							
	合成酒	1.5	g	●						
	香味野菜焼ミックス	0.25	g	●	●					
	並塩(20kg)	0.18	g							
	<b>鶏もも香草焼き</b>									
	イカカツ40g	40	g	●	●	●				
	<揚げ油>	4.6547	g							
	<b>イカカツ</b>									
	鶏肉団子(15g)	3.25	g	●	●	●				
	いかボール	5	g							
	白菜	10	g							
	人参	3	g							
	大根	5	g							
	えのき茸	1	g							
	木綿豆腐	6	g							
	白滝	3.2	g							
	長葱	2	g							
	水	30	g							
	鰹だしの素	0.2	g		●					
	みりん風調味料	2.5	g							
	濃口しょうゆ	3	g	●						
	<b>寄せ鍋風</b>									
	肉焼売(15g)	15	g	●	●					
	濃口しょうゆ		g	●						
	練からし(小袋)		g		●					
	<b>蒸し焼き</b>									
	フレンチポテト(凍)	30	g	●						
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	<b>海苔ポテト</b>									
	ボークチョップドハム	1	g	●	●	●				
	緑豆春雨	5	g							
	キュウリ	1	g							
	人参	1	g							
ムキ玉葱	1	g								
豆板醤	0.01	g	●							
ゴマ油(調合)	0.2184	g								
食酢	0.9	g	●							
濃口しょうゆ	0.816	g	●							
期間限定)冷やし中華のたれ	0.5	g	●							
中華ドレッシング	1	g	●							
上白糖	1	g								
<b>中華風春雨サラダ</b>										
赤かっぱ漬け	10.5	g	●							
<b>赤かっぱ漬</b>										
キャベツ	30	g								
水菜	0.2	g								
人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パタチドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>コールスローミックス</b>										
フルーツカクテル	40	g								
三色寒天	40	g		●						
マライヤパイン8カット	40	g								
<b>フルーツ寒天</b>										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
<b>ドリンク</b>										
<b>夕食集計</b>										
2018/12/18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年度冬メニュー

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							
	<b>ご飯</b>									
	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		●					
	<b>バターロール</b>									
	白菜	10	g							
	人参	2	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g		●					
	白みそ	8	g							
	<b>白菜と人参の味噌汁</b>									
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●				
	<b>厚焼きたまご</b>									
	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							
	<b>鮭の塩焼き</b>									
	ボークウィンナー(20g)	20	g	●	●					
	キャベツ	25	g							
	人参	2	g							
	いんげんカット(凍)	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							
	<b>ウィンナーと野菜のソテー</b>									
	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(凍)	2	g							
	<b>ひじきと枝豆の煮物</b>									
	キャベツ	30	g							
	水菜	0.2	g							
	人参	0.5	g							
	サニーレタス	0.5	g							
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>コールスローミックス</b>										
スイートエンドウ(凍)	6	g								
<b>スナックえんどう</b>										
赤小梅	6	g								
<b>赤小梅</b>										
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●					
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●					
<b>ふりかけ</b>										
オレンジ	38	g								
<b>オレンジ</b>										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
<b>ドリンク</b>										
<b>朝食集計</b>										



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 昼食	精白米	60	g								
	ナムル用もやし	10	g	●							
	もやし	15	g								
	ほうれん草(凍)	10	g								
	人参	5	g								
	食塩	0.01	g								
	牛挽肉	10	g								
	ゴマ油(調合)	0.455	g								
	アジアソースピビンバ	17.1	g	●	●						
	いりゴマ(白)	0.5	g								
	<b>ピビンバ丼</b>										
	水	140	g								
	中華味 顆粒	10	g								
	チキン コンソメ	0.23	g	●	●						
	ホワイトペッパー	0.04	g								
	乾燥カットわかめ	0.3	g								
	長葱	2	g								
	<b>わかめスープ</b>										
	パンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	<b>パンケーキ</b>										
	ハムカツ(90g)	22.5	g	●	●	●					
	<揚げ油>	2.67	g								
	<b>ソーセージカツ</b>										
	蓮根スライス(凍)	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								
	<b>レンコンの甘辛煮</b>										
	カリフラワー(凍)	20	g								
	ブロッコリー(凍)	15	g								
	人参	5	g								
	水	18	g								
	クノール ビーフブイヨン	0.4	g	●	●						
	精製塩	0.14	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	パセリ缶	0.04	g								
	<b>温野菜のコンソメ煮</b>										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
	パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
	<b>コールスローミックス</b>										
	杏仁フルーツ	40	g		●						
	フルーツカクテル	40	g								
	マライヤハイン8カット	40	g								
	<b>杏仁フルーツ</b>										
	オレンジジュース1L	150	g								
	牛乳	50	g		●						
	水	170	g								
	<b>ドリンク</b>										
	<b>昼食集計</b>										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 夕食	精白米	66	g									
	水	85.8	g									
	<b>ご飯</b>											
	水	140	g									
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●							
	精製塩	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									
	<b>玉葱ともやしのスープ</b>											
	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									
	<b>ハンバーグ</b>											
	アジフライ(60g)	30	g	●								
	<揚げ油>	3.4888	g									
	<b>アジフライ</b>											
	木綿豆腐	36	g									
	ムキ玉葱	20	g									
	植物油	0.89	g									
	豚挽肉	5	g									
	長葱	1.75	g									
	麻婆豆腐用ソース	10	g	●								
	水	0.9	g									
	片栗粉	1	g									
	水	1.5	g									
	ゴマ油(調合)	0.1638	g									
	万能ねぎ	0.35	g									
	<b>麻婆豆腐</b>											
	ボイルヤリイカリング	20	g									
	濃口しょうゆ	2.4	g	●								
	並塩(20kg)	0.1	g									
	料理酒(発酵調味料)	2	g	●								
	上白糖	0.05	g									
	<揚げ油>	3.6668	g									
	<b>いかゲソ唐揚げ</b>											
	中華ポテト	20	g	●	●							
	<b>大学芋</b>											
	海草サラダ(ドライ)	1	g									
	水	11	g									
	<b>海草ミックス</b>											
	つぼ漬け	10.51	g	●								
	<b>つぼ漬</b>											
	キャベツ	30	g									
水菜	0.2	g										
人参	0.5	g										
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g										
<b>コールスローミックス</b>												
プリン	60	g		●								
<b>プリン</b>												
オレンジジュース1L	150	g										
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
<b>ドリンク</b>												
<b>夕食集計</b>												
2018/12/19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年度冬メニュー

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							
	<b>ご飯</b>									
	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		●					
	<b>バターロール</b>									
	小松菜(凍)	4	g							
	刻み油揚げ(凍)	2	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g		●					
	白みそ	8	g							
	<b>小松菜と油揚げの味噌汁</b>									
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●				
	<b>オムレツ</b>									
	子持ししゃも(3L)	14	g							
	<b>ししゃも</b>									
	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							
	精製塩	0.3	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	万能ねぎ	0.75	g							
	<b>白菜とチャーシューの炒め</b>									
	納豆 40g	40	g	●						
	<b>納豆</b>									
	キャベツ	30	g							
	水菜	0.2	g							
	人参	0.5	g							
	サニーレタス	0.5	g							
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●						
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●				
	パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g							
	<b>コールスローミックス</b>									
	ブロッコリー(凍)	10.5	g							
	<b>ブロッコリー</b>									
	スライスたくあん	10.5	g							
	<b>たくあん</b>									
	特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	1	g	●	●	●				
	<b>ふりかけ</b>									
	グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g							
	<b>グレープフルーツ(ルビー)</b>									
	オレンジジュース1L	150	g							
	牛乳	50	g		●					
	水	170	g							
	<b>ドリンク</b>									
	<b>朝食集計</b>									

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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	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(凍)	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	パーモントカレーフレーク	10	g	●	●						
	福神漬(赤)	10	g	●							
	<b>チキンカレー</b>										
	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		●						
	<b>バター(バケツ)</b>										
	鮭フライ(60g)	19.8	g	●							
	<揚げ油>	3.4888	g								
	<b>鮭フライ</b>										
	豚小間	5	g								
	食塩	0.05	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	カット青梗菜(凍)	15	g								
	もやし	10	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	人参	2	g								
	植物油	0.89	g								
	水	3.75	g								
	鰹だしの素	0.03	g		●						
	うすくちしょうゆ	0.38	g	●							
	<b>青梗菜炒め</b>										
	乱切りポテト(凍)	20	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	精製塩	0.1	g								
	植物油	0.89	g								
	アジアソースピビンバ	1.8582	g	●	●						
	精製塩	0.03	g								
	ブラックペッパー荒挽き		g								
	絹サヤ(凍)	1.5	g								
	<b>アジア風ホクホクポテト</b>										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g									
<b>ヨーロスローミックス</b>											
ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g		●							
<b>ヨーグルト</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>昼食集計</b>											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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									
	<b>ご飯</b>											
	水	140	g									
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●							
	精製塩	0.28	g									
	ブラックペッパー	0.03	g									
	カーネルコーン(凍)	5	g									
	ほうれん草(凍)	3	g									
	<b>ほうれん草とコーンのスープ</b>											
	びっくりメンチ	70	g	●	●	●						
	<揚げ油>	3.4888	g									
	<b>メンチカツ</b>											
	レストランマカロニ	6	g	●								
	さつま芋	5	g									
	ベーコンスライス	2	g	●	●	●						
	ムキ玉葱	5	g									
	ホワイトソース(濃縮)	15	g	●	●							
	牛乳	8	g		●							
	食塩	0.1	g									
	ホワイトペッパー	0.01	g									
	粉チーズ	1	g		●	●						
	ミックスチーズ(加熱用)	1	g		●	●						
	ドライパン粉	0.6	g	●								
	パセリ缶	0.12	g									
	<b>さつま芋グラタン</b>											
	大根	20	g									
	黒こんにゃく	0.5	g									
	鶏肉団子(15g)	3.25	g	●	●	●						
	焼き竹輪	5.5	g	●		●						
	さつま揚げ(角)	6	g	●								
	水	28	g									
	鰹だしの素	0.18	g		●							
	うすくちしょうゆ	1.75	g	●								
	みりん風調味料	1.75	g									
	<b>おでん風煮物</b>											
	肉焼売(15g)	15	g	●	●							
	濃口しょうゆ		g	●								
	練からし(小袋)		g		●							
	<b>蒸し焼売</b>											
	フレンチポテト(凍)	30	g	●								
	<揚げ油>	1.4596	g									
	精製塩	0.12	g									
	<b>フライドポテト</b>											
	ボークチョップドハム	1	g	●	●	●						
緑豆春雨	5	g										
キュウリ	1	g										
人参	1	g										
ムキ玉葱	1	g										
豆板醤	0.01	g	●									
ゴマ油(調合)	0.2184	g										
食酢	0.9	g	●									
濃口しょうゆ	0.816	g	●									
期間限定)冷やし中華のたれ	0.5	g	●									
中華ドレッシング	1	g	●									
上白糖	1	g										
<b>中華風春雨サラダ</b>												
赤かっぱ漬け	10.5	g	●									
<b>赤かっぱ漬</b>												
キャベツ	30	g										
水菜	0.2	g										
人参	0.5	g										
サニーレタス	0.5	g										
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●									
フレンチドレッシング(白)	5	g			●							
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g										
<b>コールスローミックス</b>												
蒟蒻寒天ゼリー オレンジ	11.25	g										
水	75	g										
<b>蒟蒻オレンジゼリー</b>												
オレンジジュース1L	150	g		●								
牛乳	50	g		●								
水	170	g										
<b>ドリンク</b>												
<b>夕食集計</b>												
2018/12/20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年度冬メニュー

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							
	<b>ご飯</b>									
	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		●					
	<b>バターロール</b>									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	白菜	10	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g		●					
	白みそ	8	g							
	<b>白菜とわかめの味噌汁</b>									
	きのこミックス	5	g	●						
	ムキ玉葱	10	g							
	植物油	0.89	g							
	鶏卵	24.4	g			●				
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g		●					
	<b>きのこスクランブルエッグ</b>									
	鯖フィレ(100g)	25	g							
	合成酒	1	g	●						
	食塩	0.1	g							
	<b>鯖の塩焼き</b>									
	ムキ玉葱	8	g							
	キャベツ	28	g							
	人参	0.3	g							
	ボークチョップドハム	15	g	●	●	●				
	植物油	1.335	g							
	ウスターソース	2.4	g							
	食塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	<b>ハム野菜炒め</b>									
	切干大根	5	g							
	焼き竹輪	2.75	g	●		●				
	人参	1.25	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							
	<b>切干大根煮</b>									
キャベツ	30	g								
水菜	0.2	g								
人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>コールスローミックス</b>										
ヤングコーン冷凍	5	g								
<b>ヤングコーン</b>										
赤小梅	6	g								
<b>赤小梅</b>										
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●					
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●					
<b>ふりかけ</b>										
マライヤバイン8カット	120	g								
<b>バイン</b>										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
<b>ドリンク</b>										
<b>朝食集計</b>										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	<b>ご飯</b>										
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	●	●	●					
	水	170	g								
	中華味 顆粒	1.6	g								
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●							
	もやし	10	g								
	にら	3	g								
	ポークチョップドハム	3	g	●	●	●					
	筍・穂先	3	g								
	長葱	1.5	g								
	<b>醤油ラーメン</b>										
	パンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	<b>パンケーキ</b>										
	野菜コロッケ55g	27.5	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	<b>野菜コロッケ</b>										
	植物油	2.136	g								
	豚小間	5	g								
	ニンニクの芽カット(凍)	8	g								
	ムキ玉葱	7	g								
	人参	5	g								
	キャベツ	10	g								
	もやし	5	g								
	焼肉のたれ	12	g	●	●						
	片栗粉	0.75	g								
	<b>スタミナ焼き</b>										
	豚もつ煮込み	5	g	●							
	大根	15	g								
	人参	3	g								
	ムキ玉葱	3	g								
	里芋乱切り(凍)	9	g								
	ササガキゴボウ(凍)	2	g								
	つきこん黒	2	g								
	長葱	1	g								
	<b>根菜とモツの煮物</b>										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g									
<b>コールスローミックス</b>											
蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g									
水	75	g									
<b>蒟蒻ぶどうゼリー</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>昼食集計</b>											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	<b>ご飯</b>										
	水	140	g								
	クノール ビーフブイヨン	3.36	g	●	●						
	精製塩	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								
	<b>コンソメ野菜スープ</b>										
	ロールキャベツ(70g)	35	g	●		●					
	水	16	g								
	チキン コンソメ	1	g	●	●						
	並塩(20kg)	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	ドライパン粉	2	g	●							
	パセリ缶	0.01	g								
	粉チーズ	0.01	g		●	●					
	<b>ロールキャベツ</b>										
	まぐろのカツレツ	33	g	●		●					
	<揚げ油>	3.7647	g								
	<b>まぐろカツ</b>										
	鶏肉団子(15g)	3.25	g	●	●	●					
	いかボール	5	g								
	白菜	10	g								
	人参	3	g								
	大根	5	g								
	えのき茸	1	g								
	木綿豆腐	6	g								
	白滝	3.2	g								
	長葱	2	g								
	水	30	g								
	鰹だしの素	0.2	g		●						
	みりん風調味料	2.5	g								
	濃口しょうゆ	3	g	●							
	<b>寄せ鍋風</b>										
	餃子(20g)	40	g	●							
	<揚げ油>	1.4685	g								
	<b>揚げ餃子</b>										
	さつまい	31	g								
	<b>蒸しさつまい</b>										
	蓮根スライス(凍)	37.5	g								
	人参	1	g								
	ライトツナフレーク	3	g	●	●						
上白糖	0.1	g									
並塩(20kg)	0.01	g									
ホワイトペッパー	0.01	g									
マヨネーズ	3	g			●						
<b>レンコンツナサラダ</b>											
つぼ漬け	10.5	g	●								
<b>つぼ漬</b>											
キャベツ	30	g									
水菜	0.2	g									
人参	0.5	g									
サニーレタス	0.5	g									
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g									
<b>コールスローミックス</b>											
プリン	60	g		●							
<b>プリン</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>夕食集計</b>											
<b>2018/12/21集計</b>											



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	<b>ご飯</b>									
	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		●					
	<b>バターロール</b>									
	うず巻麩	0.5	g	●						
	ほうれん草(凍)	4	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g		●					
	白みそ	8	g							
	<b>ほうれん草と麩の味噌汁</b>									
	ほうれん草チーズオムレツ	20	g	●	●	●				
	<b>ほうれん草オムレツ</b>									
	骨無ホック70g	23.1	g							
	並塩(20kg)	0.1	g							
	合成酒	1	g	●						
	<b>ホック塩焼き</b>									
	ポークウインナー(20g)	20	g	●	●					
	キャベツ	25	g							
	人参	2	g							
	いんげんカット(凍)	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							
	<b>ウインナーと野菜のソテー</b>									
	納豆 40g	40	g	●						
	<b>納豆</b>									
	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							
	<b>刻み昆布の煮物</b>									
	キャベツ	30	g							
水菜	0.2	g								
人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>コールスローミックス</b>										
スイートエンドウ(凍)	6	g								
<b>スナックえんどう</b>										
スライスたくあん	10.5	g								
<b>たくあん</b>										
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●					
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●					
<b>ふりかけ</b>										
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g								
<b>グレープフルーツ(ルビー)</b>										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
<b>ドリンク</b>										
<b>朝食集計</b>										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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	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(凍)	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	パーム油	10	g	●	●						
	福神漬(赤)	10	g	●							
	<b>ポークカレー</b>										
	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		●						
	<b>バター(バケツ)</b>										
	鶏唐揚	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.3617	g								
	<b>鶏肉の唐揚げ</b>										
	蓮根スライス(凍)	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								
	<b>レンコンの甘辛煮</b>										
	カリフラワー(凍)	20	g								
	ブロッコリー(凍)	15	g								
	人参	5	g								
	水	18	g								
	クノール ビーフブイヨン	0.4	g	●	●						
	精製塩	0.14	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	パセリ缶	0.04	g								
	<b>温野菜のコンソメ煮</b>										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
	サニーレタス	0.5	g								
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
	パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>ヨーグルト(プレーン加糖)</b>					●						
<b>ヨーグルト</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>昼食集計</b>											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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								
	<b>ご飯</b>										
	水	140	g								
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●						
	精製塩	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								
	<b>玉葱ともやしのスープ</b>										
	鶏もも(200-300g)	40	g								
	合成酒	1.5	g	●							
	香味野菜焼ミックス	0.25	g	●	●						
	並塩(20kg)	0.18	g								
	<b>鶏もも香草焼き</b>										
	R2)あんこう唐揚げ骨無し	25	g	●							
	<揚げ油>	2.136	g								
	<b>あんこう唐揚げ</b>										
	木綿豆腐	36	g								
	ムキ玉葱	20	g								
	植物油	0.89	g								
	豚挽肉	5	g								
	長葱	1.75	g								
	麻婆豆腐用ソース	10	g	●							
	水	0.9	g								
	片栗粉	1	g								
	水	1.5	g								
	ゴマ油(調合)	0.1638	g								
	万能ねぎ	0.35	g								
	<b>麻婆豆腐</b>										
	肉焼売(15g)	15	g	●	●						
	濃口しょうゆ		g	●							
	練からし(小袋)		g		●						
	<b>蒸し焼売</b>										
	フレンチポテト(凍)	30	g	●							
	<揚げ油>	1.4596	g								
	精製塩	0.12	g								
	青のり	0.05	g								
	<b>海苔ポテト</b>										
	ボークチョップドハム	1	g	●	●	●					
	緑豆春雨	5	g								
	キュウリ	1	g								
	人参	1	g								
	ムキ玉葱	1	g								
	豆板醤	0.01	g	●							
ゴマ油(調合)	0.2184	g									
食酢	0.9	g	●								
濃口しょうゆ	0.816	g	●								
期間限定)冷やし中華のたれ	0.5	g	●								
中華ドレッシング	1	g	●								
上白糖	1	g									
<b>中華風春雨サラダ</b>											
赤かつば漬け	10.5	g	●								
<b>赤かつば漬</b>											
キャベツ	30	g									
水菜	0.2	g									
人参	0.5	g									
サニーレタス	0.5	g									
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
フレンチドレッシング(白)	5	g			●						
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g									
<b>コールスローミックス</b>											
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									
<b>フルーツ寒天</b>											
オレンジジュース1L	150	g									
牛乳	50	g		●							
水	170	g									
<b>ドリンク</b>											
<b>夕食集計</b>											
2018/12/22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年度冬メニュー

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							
	<b>ご飯</b>									
	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		●					
	<b>バターロール</b>									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	もやし	10	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g		●					
	白みそ	8	g							
	<b>もやしとわかめの味噌汁</b>									
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●				
	<b>厚焼きたまご</b>									
	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							
	<b>鮭の塩焼き</b>									
	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							
	精製塩	0.3	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	万能ねぎ	0.75	g							
	<b>白菜とチャーシューの炒め</b>									
	納豆 40g	40	g	●						
	<b>納豆</b>									
	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(凍)	2	g							
	<b>ひじきと枝豆の煮物</b>									
	キャベツ	30	g							
	水菜	0.2	g							
	人参	0.5	g							
サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>コールスローミックス</b>										
ヤングコーン冷凍	5	g								
<b>ヤングコーン</b>										
赤小梅	6	g								
<b>赤小梅</b>										
特ふり 野菜	1.25	g	●	●	●					
特ふり かつお風味	1	g	●	●	●					
<b>ふりかけ</b>										
オレンジ	38	g								
<b>オレンジ</b>										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
<b>ドリンク</b>										
<b>朝食集計</b>										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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							
	<b>ご飯</b>									
	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	0.5	g							
	長葱	3	g							
	ゴボウニンジンミックス(凍)	5	g							
	大根	2	g							
	刻み油揚げ(凍)	1.3	g							
	<b>うどん</b>									
	パンケーキ	50	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g		●					
	<b>パンケーキ</b>									
	野菜かき揚げ(40g)	40	g	●		●				
	<揚げ油>	5.8206	g							
	<b>野菜かきあげ</b>									
	鯖フィレ(100g)	25	g							
	水	3.75	g							
	合成酒	1.35	g	●						
	みりん風調味料	0.75	g							
	上白糖	0.94	g							
	古根生姜	0.5	g							
	水	1.5	g							
	白みそ	2.25	g							
	濃口しょうゆ	0.18	g	●						
	小松菜(凍)	4	g							
	古根生姜	0.4	g							
	<b>鯖味噌煮</b>									
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	ムキ玉葱	8	g							
	精製塩	0.1	g							
	植物油	0.89	g							
	アジアソースピビンバ	1.8582	g	●	●					
	精製塩	0.03	g							
	ブラックペッパー荒挽き		g							
	絹サヤ(凍)	1.5	g							
	<b>アジア風ホクホクポテト</b>									
	キャベツ	30	g							
	水菜	0.2	g							
	人参	0.5	g							
	サニーレタス	0.5	g							
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●						
	フレンチドレッシング(白)	5	g			●				
	パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g							
	<b>コールスローミックス</b>									
	プリン	60	g		●					
	<b>プリン</b>									
	オレンジジュース1L	150	g							
	牛乳	50	g		●					
	水	170	g							
	<b>ドリンク</b>									
	<b>昼食集計</b>									

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成30年度冬メニュー

ユーレストジャパン株式会社 担当栄養士 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 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	<b>ご飯</b>									
	水	140	g							
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●					
	精製塩	0.28	g							
	ブラックペッパー	0.03	g							
	カーネルコーン(凍)	5	g							
	ほうれん草(凍)	3	g							
	<b>ほうれん草とコーンのスープ</b>									
	びっくりメンチ	70	g	●	●	●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	<b>メンチカツ</b>									
	レストランマカロニ	6	g	●						
	さつま芋	5	g							
	ベーコンスライス	2	g	●	●	●				
	ムキ玉葱	5	g							
	ホワイトソース(濃縮)	15	g	●	●					
	牛乳	8	g		●					
	食塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	粉チーズ	1	g		●	●				
	ミックスチーズ(加熱用)	1	g		●	●				
	ドライパン粉	0.6	g	●						
	パセリ缶	0.12	g							
	<b>さつま芋グラタン</b>									
	豚小間	5	g							
	豚挽肉	1	g							
	大根	30	g							
	人参	5	g							
	つきこん黒	6	g							
	水	10	g							
	濃口しょうゆ	2.4	g	●						
	鰹だしの素	10	g		●					
	上白糖	1	g							
	合成酒	1	g	●						
	みりん風調味料	1	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	<b>豚大根</b>									
	餃子(20g)	40	g	●						
	<揚げ油>	1.4685	g							
	<b>揚げ餃子</b>									
	フレンチポテト(凍)	30	g	●						
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	<b>フライドポテト</b>									
	海草サラダ(ドライ)	1	g							
	水	11	g							
	<b>海藻ミックス</b>									
	つぼ漬け	10.5	g	●						
<b>つぼ漬</b>										
キャベツ	30	g								
水菜	0.2	g								
人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g								
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●							
フレンチドレッシング(白)	5	g			●					
パッチョドレッシング トマト&ガーリック	5	g								
<b>コールスローミックス</b>										
蒟蒻寒天ゼリー オレンジ	11.25	g								
水	75	g								
<b>蒟蒻オレンジゼリー</b>										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
<b>ドリンク</b>										
<b>夕食集計</b>										
<b>2018/12/23集計</b>										