

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

平成31年度春メニュー

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^①

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31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 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							
	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(凍)	4	g							
	スライスしいたけ	1	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							
	小松菜と椎茸の味噌汁									
	厚焼きたまご	35	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	25	g							
	ムキ玉葱	12	g							
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	●	●	●				
	植物油	1.335	g							
	水	7.5	g							
	精製塩	0.3	g							
	濃口しょうゆ	0.3	g	●						
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	万能ねぎ	0.75	g							
	キャベツとチャーシュー炒め									
	切干大根	5	g							
	人参	1.25	g							
	さつまあげ(白)	3.5	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	●						
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								
コールスローミックス										
カーネルコーン(凍)	5	g								
カーネルコーン										
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31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 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								
	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(凍)	3	g								
	いりゴマ(白)	1	g								
	味噌ラーメン										
	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										
	ハムカツ(90g)	45	g	●	●	●					
	<揚げ油>	2.67	g								
	ソーセージカツ										
	牛バラスライス	3	g								
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●					
	クッキングピーンズミックス	10	g								
	ムキ玉葱	25	g								
	皮ムキ枝豆(凍)	1.5	g								
	植物油	0.2225	g								
	みじん切り生にんにく	0.08	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	ダイストマト	10	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	牛肉のウエスタン										
	乱切りポテト(凍)	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	●							
	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								
	コールスローミックス										
	プチクレープ(カスタード)	40	g	●	●	●					
	プチクレープ										
	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31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 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								
	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										
	ムキ玉葱	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								
	玉葱と油揚げの味噌汁										
	ミートオムレツ30g	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	4.45	g								
	ミートオムレツ										
	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										
	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(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								
	ウィンナーと野菜のソテー										
	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	●							
	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								
	コールスローミックス										
	カリフラワー(凍)	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											
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31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 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									
	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)									
	白身魚フライ(25g)	25	g	●						
	<揚げ油>	3.4888	g							
	白身魚フライ									
	豚挽肉	2	g							
	人参	3	g							
	ムキ玉葱	8	g							
	きのごみックス	2	g	●						
	パプリカ(赤黄ミックス)	2	g							
	いんげんカット(凍)	1	g							
	緑豆春雨	4.5	g							
	もやし	2	g							
	焼肉のたれ	5	g	●	●					
	生おろし生姜	0.5	g							
	みじん切り生にんにく	0.5	g							
	濃口しょうゆ	1.2	g	●						
	上白糖	0.3	g							
	中華味 顆粒	0.2	g							
	水	0.2	g							
	ゴマ油(調合)	0.091	g							
	豆板醤	0.1	g	●						
	いりゴマ(白)	0.2	g							
	チャブチェ									
	麻竹(ホール)	20	g							
	水	10	g							
	鰹だしの素	0.07	g		●					
	うすくちしょうゆ	0.83	g	●						
	みりん風調味料	0.83	g							
	花かつお(トッピング用)	1	g							
筍の土佐煮										
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	●							
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								
コールスローミックス										
杏仁フルーツ	40	g		●						
フルーツカクテル	40	g								
マライヤパイナップル8カット	40	g								
杏仁フルーツ										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
ドリンク										
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成31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 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	●	●						
	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								
	ほうれん草とコーンのスープ										
	鶏もも(200-300g)	40	g								
	濃口しょうゆ	6	g	●							
	みりん風調味料	5	g								
	合成酒	5	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	鶏もも肉の照焼き										
	ポイルヤリイカリング	5	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	3	g								
	ブロッコリー(凍)	10	g								
	アスパラガス12~14mm(凍)	6.25	g								
	スライスピーマン三色(凍)	5	g								
	きのこミックス	5	g	●							
	キャブリーブ(菜種&オリーブ)	13.65	g								
	チキン コンソメ	2	g	●	●						
	並塩(20kg)	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	食酢	1	g	●							
	濃口しょうゆ	0.204	g	●							
	おろしにんにく	0.4	g								
	ワイン 1.8L 白	0.5	g								
	イカの洋風炒め										
	餃子(20g)	40	g	●							
	<揚げ油>	1.5486	g								
	揚げ餃子										
	高野豆腐	3.2	g								
	人参	10	g								
	麻竹(ホール)	10	g								
	黒こんにやく	10	g								
	絹サヤ(凍)	0.1	g								
	水	30	g								
	鰹だしの素	3	g		●						
	料理酒(発酵調味料)	3	g	●							
	上白糖	1	g								
	みりん風調味料	3	g								
うすくちしょうゆ	3	g	●								
高野豆腐の含め煮											
フレンチポテト(凍)	30	g	●								
<揚げ油>	1.4596	g									
精製塩	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	●								
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									
コールスローミックス											
菜の花(凍)	15	g									
キャベツ	13	g									
人参	2	g									
ごま和えの素(粉末)	3	g	●								
菜の花とキャベツのごま和え											
青かつば漬け	10.5	g	●								
青かつば漬											
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											
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31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 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										
	大根	10	g								
	人参	3	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								
	大根と人参の味噌汁										
	ミックスベジタブル(凍)	10	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	植物油	0.445	g								
	鶏卵	30.5	g			●					
	精製塩	0.2	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g		●						
	ミックススクランブルエッグ										
	鯖フィレ(100g)	25	g								
	合成酒	1	g	●							
	食塩	0.1	g								
	鯖の塩焼き										
	ムキ玉葱	8	g								
	キャベツ	28	g								
	人参	0.3	g								
	ポークチョップドハム	15	g	●	●	●					
	植物油	1.335	g								
	ウスターソース	2.4	g								
	食塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	ハム野菜炒め										
	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								
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	●								
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									
コーンスローミックス											
カーネルコーン(凍)	5	g									
カーネルコーン											
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		●							
フルーツカクテル	50	g									
マライヤパイン8カット	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31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 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	50	g							
	豚小間	18	g							
	ムキ玉葱	50	g							
	人参	2	g							
	もやし	10	g							
	植物油	2.67	g							
	しょうが焼きのたれ	10	g	●						
	片栗粉	0.2	g							
	豚生姜焼き丼									
	水	144	g							
	だしパック		g							
	鰹だしの素	0.6	g		●					
	精製塩	0.8	g							
	うすくちしょうゆ	2	g	●						
	合成酒	2	g	●						
	仕掛く戻しわかめ>	5	g							
	うず巻麩	0.5	g	●						
	糸みつば	2	g							
	わかめと麩のすまし汁									
	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									
	アジフライ(60g)	30	g	●						
	<揚げ油>	3.4888	g							
	アジフライ									
	角柱ベーコン	3	g	●	●	●				
	キャベツ	20	g							
	人参	3	g							
	ムキ玉葱	5	g							
	菜の花(凍)	10	g							
	カーネルコーン(凍)	2	g							
	クリームシチューミックス	4	g	●	●					
	水	40	g							
	牛乳	2	g		●					
	チキン コンソメ	0.3	g	●	●					
	春野菜のクリーム煮									
	乱切りポテト(凍)	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	●							
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								
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31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 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										
	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	0.5	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	35	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	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(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								
	ウィンナーと野菜のソテー										
	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	●							
	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								
	コールスローミックス										
カリフラワー(凍)	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31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 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	●						
	チキンカレー									
	バタール(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		●					
	バタール(パッケージ)									
	ハムカツ(90g)	45	g	●	●	●				
	<揚げ油>	2.67	g							
	ソーセージカツ									
	シーフードミックス	6	g						●	
	緑豆春雨	4.5	g							
	もやし	15	g							
	人参	2	g							
	ムキ玉葱	15	g							
	小松菜(凍)	8	g							
	長葱	1	g							
	植物油	1.1125	g							
	並塩(20kg)	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	SF塩いためソース	3.06	g	●						
	生おろし生姜	0.4	g							
	中華味 顆粒	0.1	g							
	濃口しょうゆ	0.36	g	●						
	ゴマ油(調合)	0.1183	g							
	海鮮春雨炒め									
	麻竹(ホール)	20	g							
	水	10	g							
	鰹だしの素	0.07	g		●					
	うすくちしょうゆ	0.83	g	●						
	みりん風調味料	0.83	g							
	花かつお(トッピング用)	1	g							
	筍の土佐煮									
	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	●							
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								
コールスローミックス										
ブチクレープ(カスタード)	40	g	●	●	●					
ブチクレープ										
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31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 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									
	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							
	小松菜と油揚げの味噌汁									
	ミートオムレツ30g	30	g	●	●	●				
	<揚げ油>	4.45	g							
	ミートオムレツ									
	鯖フィレ(100g)	25	g							
	合成酒	1	g	●						
	食塩	0.1	g							
	鯖の塩焼き									
	キャベツ	25	g							
	ムキ玉葱	12	g							
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	●	●	●				
	植物油	1.335	g							
	水	7.5	g							
	精製塩	0.3	g							
	濃口しょうゆ	0.3	g	●						
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	万能ねぎ	0.75	g							
	キャベツとチャーシュー炒め									
	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							
	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	●							
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								
コールスローミックス										
ブロッコリー(凍)	10.5	g								
ブロッコリー										
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										
牛乳	10	g		●						
フルーツカクテル	50	g								
マライヤパイン8カット	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31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 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								
	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(凍)	3	g								
	いりゴマ(白)	1	g								
	味噌ラーメン										
	Cパンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	パンケーキ										
	鶏唐揚	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.3617	g								
	鶏肉の唐揚げ										
	牛バラスライス	3	g								
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●					
	クッキングピーンズミックス	10	g								
	ムキ玉葱	25	g								
	皮ムキ枝豆(凍)	1.5	g								
	植物油	0.2225	g								
	みじん切り生にんにく	0.08	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	ダイストマト	10	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	牛肉のウエスタン										
	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								
	アジアソーススピンパ	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								
	アジア風ホクホクポテト										
	キャベツ	30	g								
	水菜	0.2	g								
	人参	0.5	g								
サニーレタス	0.5	g									
ノンオイル青じそドレッシング	5	g	●								
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									
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		●							
マライヤパイン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31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 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								
	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	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g		●						
	白みそ	8	g								
	大根とわかめの味噌汁										
	厚焼きたまご	35	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										
	ムキ玉葱	8	g								
	キャベツ	28	g								
	人参	0.3	g								
	ポークチョップドハム	15	g	●	●	●					
	植物油	1.335	g								
	ウスターソース	2.4	g								
	食塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	ハム野菜炒め										
	納豆 40g	40	g	●							
	納豆										
	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	●								
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									
コールスローミックス											
カリフラワー(凍)	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											
マライヤパイン8カット	120	g									
パイン											
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31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 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										
	バター(パッケージ)	25	g	●							
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バター(パッケージ)										
	野菜コロッケ55g	27.5	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	野菜コロッケ										
	シーフードミックス	6	g						●		
	緑豆春雨	4.5	g								
	もやし	15	g								
	人参	2	g								
	ムキ玉葱	15	g								
	小松菜(凍)	8	g								
	長葱	1	g								
	植物油	1.1125	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	SF塩いためソース	3.06	g	●							
	生おろし生姜	0.4	g								
	中華味 顆粒	0.1	g								
	濃口しょうゆ	0.36	g	●							
	ゴマ油(調合)	0.1183	g								
	海鮮春雨炒め										
	麻竹(ホール)	20	g								
	水	10	g								
	鰹だしの素	0.07	g		●						
	うすくちしょうゆ	0.83	g	●							
	みりん風調味料	0.83	g								
	花かつお(トッピング用)	1	g								
	筍の土佐煮										
	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	●							
	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								
	コールスローミックス										
	杏仁フルーツ	40	g		●						
	フルーツカクテル	40	g								
	マライヤパイン8カット	40	g								
	杏仁フルーツ										
	オレンジジュース1L	150	g								
	牛乳	50	g		●						
	水	170	g								
	ドリンク										
	昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 平成31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 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	●	●						
	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								
	玉葱ともやしのスープ										
	豚カツ(120g)	32.4	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.7647	g								
	洋辛子	1	g								
	とんかつ										
	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										
	シーフードミックス	1	g							●	
	豚小間	1	g								
	鶏肉団子(15g)	6.5	g	●	●	●					
	さつま揚げ(角)	6	g	●							
	キャベツ	10	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	4	g								
	もやし	10	g								
	水	30	g								
	牛乳	5	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								
	ちゃんぽん煮込み										
	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											
フレンチポテト(凍)	30	g	●								
<揚げ油>	1.4596	g									
精製塩	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	●								
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									
コールスローミックス											
菜の花(凍)	15	g									
キャベツ	13	g									
人参	2	g									
ごま和えの素(粉末)	3	g	●								
菜の花とキャベツのごま和え											
青かつば漬け	10.5	g	●								
青かつば漬											
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											
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31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 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										
	人参	2	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								
	もやしと人参の味噌汁										
	ミックスベジタブル(凍)	10	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	植物油	0.445	g								
	鶏卵	30.5	g			●					
	精製塩	0.2	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g		●						
	ミックススクランブルエッグ										
	骨無ホッケ70g	23.1	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	合成酒	1	g	●							
	ホッケ塩焼き										
	ポークウインナー(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								
	ウインナーと野菜のソテー										
	納豆 40g	40	g	●							
	納豆										
	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									
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	●								
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									
コールスローミックス											
ブロッコリー(凍)	10.5	g									
ブロッコリー											
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31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 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	●								
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	●	●							
	里芋乱切り(凍)	18	g									
	豚小間	5	g									
	ササギゴボウ(凍)	10	g									
	人参	5	g									
	つきこん黒	6	g									
	刻み油揚げ(凍)	5	g									
	植物油	1.424	g									
	長葱	2	g									
	絹サヤ(凍)	2	g									
	けんちんうどん(関東風だし)											
	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											
	野菜かき揚げ(40g)	40	g	●		●						
	<揚げ油>	5.8206	g									
	野菜かきあげ											
	豚挽肉	2	g									
	人参	3	g									
	ムキ玉葱	8	g									
	きのこミックス	2	g	●								
	パプリカ(赤黄ミックス)	2	g									
	いんげんカット(凍)	1	g									
	緑豆春雨	4.5	g									
	もやし	2	g									
	焼肉のたれ	5	g	●	●							
	生おろし生姜	0.5	g									
	みじん切り生にんにく	0.5	g									
	濃口しょうゆ	1.2	g	●								
	上白糖	0.3	g									
	中華味 顆粒	0.2	g									
	水	0.2	g									
	ゴマ油(調合)	0.091	g									
	豆板醤	0.1	g	●								
	いりゴマ(白)	0.2	g									
	チャブチエ											
	肉焼売(15g)	15	g	●	●							
	濃口しょうゆ		g	●								
	練からし(小袋)		g		●							
	蒸し焼売											
	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									
	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31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 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							
	ご飯									
	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							
	コンソメ野菜スープ									
	びっくりメンチ	70	g	●	●	●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	メンチカツ									
	ボイルヤリイカリング	5	g							
	ムキ玉葱	10	g							
	人参	3	g							
	ブロッコリー(凍)	10	g							
	アスパラガス12~14mm(凍)	6.25	g							
	スライスピーマン三色(凍)	5	g							
	きのこミックス	5	g	●						
	キャリーブ(菜種&オリーブ)	13.65	g							
	チキン コンソメ	2	g	●	●					
	並塩(20kg)	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	食酢	1	g	●						
	濃口しょうゆ	0.204	g	●						
	おろしにんにく	0.4	g							
	ワイン 1.8L 白	0.5	g							
	イカの洋風炒め									
	キャリーブ(菜種&オリーブ)	0.546	g							
	みじん切り生にんにく	0.1	g							
	ズッキーニ(凍)	10	g							
	ムキ玉葱	7	g							
	ダイストマト	8	g							
	カリフラワー(凍)	5	g							
	ブロッコリー(凍)	5	g							
	菜園風グリーン野菜ミックス(凍)	10	g							
	チキン コンソメ	0.23	g	●	●					
	食塩	0.06	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	パセリ缶	0.04	g							
	ラトウユ									
	高野豆腐	3.2	g							
	人参	10	g							
麻竹(ホール)	10	g								
黒こんにやく	10	g								
絹サヤ(凍)	0.1	g								
水	30	g								
鰹だしの素	3	g		●						
料理酒(発酵調味料)	3	g	●							
上白糖	1	g								
みりん風調味料	3	g								
うすくちしょうゆ	3	g	●							
高野豆腐の含め煮										
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	●							
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								
コールスローミックス										
キャベツ	20	g								
だし昆布	0.3	g								
並塩(20kg)	1	g								
濃口しょうゆ	0.204	g	●							
ゴマ油(調合)	2.4843	g								
人参	0.5	g								
塩キャベツ										
つぼ漬け	10.5	g	●							
つぼ漬										
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								
フルーツ寒天										
オレンジジュース1L	150	g								
牛乳	50	g		●						
水	170	g								
ドリンク										
夕食集計										
日曜日集計										