

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和4年度秋メニュー

栄養価計算書

コンパスグループジャパン株式会社

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

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	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			166	3.2	6.5	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		
	もやし	5	g	1	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	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	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	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	
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	もやしと椎茸の味噌汁			19	1.5	0.5	17	0.4	0	0.01	0.02	1	0.7	1.2	
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4									
	厚焼きたまご			57	3.4	3.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
	骨無ホック(30g)	30	g	35	5.2	1.3	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.1	
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	植物油	0.801	g	7	0.0	0.8			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ホッケの塩焼き			42	5.2	2.1	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.2	
	カリフラワー(凍)	10	g	3	0.2	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	5	0.3	0.0	
	キャベツ	16	g	3	0.1	0.0	7	0.0	1	0.01	0.00	7	0.3	0.0	
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	スライスピーマン三色(凍)	3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	4	0.1	0.0	
	ポークチョップドハム	5	g	7	0.5	0.2	1	0.0		0.01	0.01	2	0.0	0.1	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	オイスターソース	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		0.0	0.0	
	ウスターソース	0.18	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	カレー粉	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	カレーソテー			26	0.9	1.5	11	0.2	17	0.02	0.02	18	0.7	0.3	
	だし昆布	1.6	g	3	0.1	0.0	12	0.1	2	0.00	0.00	0	0.5	0.1	
	人参	1.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	刻み油揚げ(凍)	0.5	g	2	0.1	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1	
	濃口しょうゆ	0.48	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1	
	みりん風調味料	0.4	g	1	0.0	0.0		0.0	0		0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	0.2	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	刻み昆布の煮物			14	0.3	0.8	15	0.1	11	0.00	0.00	1	0.6	0.3	
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	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 たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	特ふり おかか	2.5	g	13	0.4	0.9	20	0.2	1	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
	ふりかけ			22	0.8	1.4	31	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.3	
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0		
グレープフルーツ(ルビー)			12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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		
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2		
朝食集計				749	24.9	22.4	304	2.2	177	0.36	0.42	106	4.4	3.8	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍ラーメン(ウェーブ)2人	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3	
	水	160	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	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みそラーメンのたれ	22.2	g	62	2.3	3.9	10	0.4	0	0.01	0.01	0	0.5	3.5	
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	おろしにんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3		
	麻竹細切 (バラ)	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	カーネルコーン(凍)	3	g	3	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	いりゴマ(白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0	
	味噌ラーメン				267	10.7	6.0	39	1.2	1	0.12	0.07	3	2.6	4.3
	Cパンケーキ	50	g	127	3.5	2.5	55	0.3	11	0.04	0.08		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				176	3.5	5.8	56	0.3	83	0.04	0.08	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	31	0.0	3.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	アジフライ				76	4.0	4.3	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3
	牛バラスライス	0.3	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	角柱ベーコン	1	g	4	0.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	玉葱スライス15ミリ(凍)	25	g	8	0.2		4	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	
	クッキングピーズミックス	10	g	14	0.8	0.2	4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.9	0.1	
	皮ムキ枝豆(凍)	1	g	1	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9			0.0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	唐辛子 輪切り	0.01	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	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	トマトケチャップ	1.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ダイストマト	10	g	2	0.1	0.0	1	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1		
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトベッター	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	牛肉のウエスタン				41	1.4	1.6	10	0.3	6	0.04	0.01	3	1.6	0.3
	鶏肉団子(15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3	
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	長葱	1.5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	万能ねぎ	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	スイートチリソース	0.5	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	1.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ダイストマト	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	中華味 顆粒	0.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	おろしにんにく	0.12	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	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	濃口しょうゆ	0.24	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	片栗粉	0.25	g	1	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	
	肉団子のチリソース				70	2.9	3.9	11	0.3	5	0.03	0.02	2	0.7	0.5
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3		
水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
わかめ				2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3	
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	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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		
ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
昼食集計				1065	32.1	27.7	327	3.2	166	0.48	0.49	84	7.8	6.3	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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				226	3.5	0.5	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 ビーフブイヨン	3.36	g	10	0.6	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9	
	精製塩	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	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	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	0.1	8	0.00	0.00	2	0.2	1.2
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	68	3.8	4.2									0.6
	デミグラスソース	1.9	g	1	0.1	0.0									0.0
	トマトケチャップ	9	g	10	0.1	0.0	1	0.0	4	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				79	3.9	4.3	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.9
	牛バラスライス	5	g	17	0.7	1.6	0	0.1	1	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みじん切り生にんにく	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3		
	人参	2.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	18	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ほうれん草(凍)	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	精製塩	0.3	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.455	g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	青椒肉絲用ソース	1	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	牛肉野菜炒め				53	1.3	4.6	14	0.3	63	0.02	0.03	4	0.7	0.4
	イカカツ40g	40	g	70	4.0	0.8	5	0.2	1	0.02	0.01	0	0.3	0.5	
	<揚げ油>	4.6547	g	41	0.0	4.5			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	イカカツ				111	4.0	5.3	5	0.2	1	0.02	0.01	0	0.3	0.5
	クリームシチューミックス	2.5	g	11	0.2	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
	ジャガ芋	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	シーフードミックス	10	g	7	1.4	0.1	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1	
	精製塩	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	
	クリームシチュー				35	2.1	0.9	24	0.3	41	0.03	0.03	5	1.3	0.6
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7		
	蒸しさつま芋				39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3	
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0	
	ポテトサラダ				42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01	8	0.7	0.3
ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2		
ヨーグルト				92	4.7	2.3	140	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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		
ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
夕食集計				853	27.6	25.8	401	2.1	190	0.36	0.38	104	5.0	4.1	
月曜日集計				2667	84.6	75.8	1032	7.5	533	1.20	1.29	294	17.2	14.2	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	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			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	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
	白菜	10	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	2	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	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	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	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	白菜とわかめの味噌汁			19	1.4	0.5	25	0.5	2	0.01	0.02	2	0.7	1.3
	ブレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	オムレツ			26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	鯖の塩焼き(20g)	20	g	71	4.2	5.7	3	0.2	12	0.04	0.07	0	0.0	0.4
	製品)さばの塩焼き			71	4.2	5.7	3	0.2	12	0.04	0.07	0	0.0	0.4
	白菜	30	g	4	0.2	0.0	13	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0
	煮豚スライス(バラ)	4.5	g	12	0.5	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	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	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトベツパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.75	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白菜とチャーシューの炒め			44	0.8	3.7	16	0.1	4	0.01	0.01	7	0.6	0.4
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆			76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	スライスたくあん	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.3
	たくあん			5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.3
	特ふり たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり おかか	2.5	g	13	0.4	0.9	20	0.2	1	0.01	0.00	0	0.2	0.1
	ふりかけ			22	0.8	1.4	31	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.3
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	フルーツカクテル	50	g	41	0.2	0.1	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	マライヤパイン8カット	50	g	36	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミルクフルーツポンチ			82	0.7	0.4	14	0.1	4	0.01	0.02	1	0.2	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
朝食集計			900	28.0	29.4	346	3.8	182	0.38	0.70	90	6.4	3.7	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	豚小間	10	g	22	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		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	2,8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムギ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0	
	乱切りポテト(凍)	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0	
	人参	8	g	3	0.0	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	
	こくろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1	
	バ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	
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
	ポークカレー				409	7.5	11.1	32	1.4	60	0.19	0.06	11	3.2	2.4
	食パン8枚切り(凍)	21.875	g	54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3	
	食パン				54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	ピーマン肉詰めフライ(40)	40	g	72	3.8	2.4	7	0.3	9	0.03	0.03	8	0.7	0.4	
	<揚げ油>	4,6547	g	41	0.0	4.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	茄子肉詰めフライ				114	3.8	7.0	7	0.3	9	0.03	0.03	8	0.7	0.4
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0	
	蓮根スライス(凍)	6.25	g	4	0.1		1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	さつま芋	5	g	6	0.1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1		
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	スライスピーマン三色(凍)	5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	7	0.1	0.0	
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g	7	0.2	0.6	0	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食酢	2.7	g	1	0.0	0.0	0			0	0.00	0.00	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	0.00	0.00	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	
	片栗粉	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.16	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.0546	g	0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	秋野菜の酢豚風炒め				38	1.1	1.1	7	0.2	39	0.04	0.02	10	0.6	0.3
	乱切りポテト(凍)	30	g	21	0.4		1	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	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	
	濃口しょうゆ	0.72	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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	
	じゃが芋のニンニクおかか和え				23	0.7	0.0	2	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	もやし	30	g	5	0.4		5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5		
	もやし				5	0.4	0.0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0.0
	ブチクレーブ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0	
	ブチクレーブ				58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2
	昼食集計				883	21.9	29.1	257	2.7	180	0.50	0.44	111	7.4	3.7

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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				226	3.5	0.5	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	
	精製塩	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	
	仕掛く戻しわかめ>	10	g	1	0.2	0.0	4	0.1	2	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	わかめと人参のスープ				8	0.4	0.1	6	0.1	24	0.00	0.00	0	0.4	1.4
	びっくりメンチ	70	g	176	5.9	9.1								0.6	
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ				207	5.9	12.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	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	
	人参	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しいたけ(凍)	5.425	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	刻み油揚げ(凍)	2	g	8	0.5	0.6	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6		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	
	赤みそ	2	g	4	0.2	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
	濃口しょうゆ	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	上白糖	1.25	g	5	0.0	0.0				0	0.00	0.00	0	0.0	
	コチジャン	0.25	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0	
	片栗粉	0.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0	
	水	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いんげんカット(凍)	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	豚肉の辛味炒め				55	2.9	3.1	17	0.3	9	0.09	0.04	5	0.8	0.5
	肉焼売(15g)	15	g	34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2	
	製品)焼売				34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
	シーフードミックス	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚小間	1	g	2	0.2	0.2	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0	
	鶏肉団子(15g)	6.5	g	12	0.7	0.6	2	0.1	1	0.01	0.01	0	0.1	0.1	
	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	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	人参	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	もやし	10	g	2	0.1		2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.2		
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	並塩(20kg)	0.5	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	中華味 顆粒	1	g	3	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	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	
	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	
	生おろし生姜	0.3	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	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	塩ちゃんこ				27	1.7	0.8	12	0.2	30	0.03	0.02	6	0.7	1.0
	フレンチポテト(凍)	30	g	41	0.6	1.2								0.9	0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	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				54	0.6	2.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.9	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	さつま芋	10	g	13	0.1	0.0	4	0.1	0	0.01	0.00	3	0.2		
	ムキ玉葱	5	g	2	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	
	マカロニ(500G)セダニー	7	g	25	1.0	0.1								0.0	
	マヨネーズ	10	g	69	0.1	7.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	並塩(20kg)	0.13	g	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	
	ポテトサラダ	1	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	マカロニサラダ	1	g	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	マカロニさつま芋サラダ				112	1.3	7.7	6	0.1	22	0.02	0.01	4	0.4	0.3
	なめらかプリン	70	g	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1	
	プリン				78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2
	夕食集計				964	24.1	37.1	266	1.7	177	0.38	0.37	90	4.6	4.4
	火曜日集計				2728	73.9	95.6	869	8.2	538	1.26	1.51	292	18.4	11.8

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0		
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	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	166	3.2	6.5	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
	ほうれん草(凍)	7.14	g	2	0.2	0.0	7	0.1	31	0.00	0.01	1	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	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	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	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	ほうれん草と人参の味噌汁	19	1.5	0.5	24	0.5	46	0.01	0.02	1	0.7	1.2		
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	植物油	0.712	g	6	0.0	0.7		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏卵	30.5	g	37	2.9	2.4	12	0.4	54	0.02	0.10	0	0.0	0.1
	水	4.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.05	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	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	和風スクランブルエッグ	47	3.0	3.1	14	0.4	54	0.02	0.10	1	0.2	0.2		
	骨取りサーモン切身(60g)	30	g	42	5.4	1.5	4	0.1	4	0.08	0.05	0	0.0	0.1
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	マスの塩焼き	42	5.4	1.5	4	0.1	4	0.08	0.05	0	0.0	0.0		
	ポークウィンナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	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(凍)	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	24	0.0	2.6		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	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	93	3.6	7.5	15	0.2	18	0.01	0.01	11	0.6	0.5		
	乾燥ひじき	0.9	g	2	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
	刻み油揚げ(凍)	0.5	g	2	0.1	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	0.534	g	5	0.0	0.5		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	0.00	0.00	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(凍)	1	g	1	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ひじきと枝豆の煮物	15	0.4	0.8	12	0.1	12	0.00	0.01	0	0.6	0.3		
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー	7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	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 たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり おかか	2.5	g	13	0.4	0.9	20	0.2	1	0.01	0.00	0	0.2	0.1
ふりかけ	22	0.8	1.4	31	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.3			
オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
オレンジ	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0			
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク	156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2			
朝食集計			805	27.6	27.4	324	2.8	279	0.42	0.51	99	4.4	4.3	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鶏挽肉	11	g	19	1.6	1.2	1	0.1	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	キャベツ	8	g	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0	
	人参イチョウ切り(凍)	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	にら	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	かぼちゃスライス(凍)	5	g	4	0.1	0.0	1	0.0	16	0.00	0.00	2	0.2	0.0	
	水	20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華味 顆粒	0.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	焼肉のたれ	3	g	5	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	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	
	上白糖	0.5	g	2	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	
	ラー油	0.1	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	1.17	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.455	g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	スタミナ丼				42	2.0	1.8	8	0.2	50	0.02	0.03	6	0.5	0.4
	Cパンケーキ	50	g	127	3.5	2.5	55	0.3	11	0.04	0.08	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				176	3.5	5.8	56	0.3	83	0.04	0.08	2	0.6	0.4
	キャベツメンチカツ(60g)	30	g	61	3.4	2.6	12	0.3	14	0.00	0.00	2	1.1	0.3	
	<揚げ油>	3,488	g	31	0.0	3.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	キャベツメンチカツ				92	3.4	6.0	12	0.3	14	0.00	0.00	2	1.1	0.3
	豚挽肉	2	g	4	0.3	0.3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	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	1	0.0	0	0.00	0.00	1	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	
	パプリカ(赤黄ミックス)	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	3	0.0	0.0	
	いんげんカット(凍)	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	緑豆春雨	4.5	g	15	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	もやし	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	焼肉のたれ	5	g	8	0.2	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	生おろし生姜	0.5	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	0.5	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	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	上白糖	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華味 顆粒	0.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	水	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.091	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豆板醤	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いりゴマ(白)	0.2	g	1	0.0	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	チャブチェ				38	0.9	0.6	7	0.2	24	0.03	0.02	4	0.6	0.6
	蓮根スライス(凍)	12.5	g	8	0.1	0.0	3	0.1	0	0.01	0.00	2	0.3	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	
	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	0.93	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	1.116	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	上白糖	0.56	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食酢	0.93	g	0	0.0	0.0	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	
	レンコンの甘辛煮				26	0.3	1.1	9	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.2
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	わかめ				2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	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	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	杏仁フルーツ				86	0.4	0.2	5	0.1	3	0.01	0.00	0	0.4	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2
	昼食集計				626	16.6	21.1	298	1.5	244	0.28	0.39	91	4.6	2.3

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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				226	3.5	0.5	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	
	精製塩	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		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1		
	ムキ玉葱	5	g	2	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				8	0.3	0.1	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.2	1.4
	鶏もも(30-40g)	105	g	200	17.9	14.2	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2	
	ムキ玉葱	9	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	濃口しょうゆ	1.08	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	上白糖	0.4	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	唐辛子 輪切り	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	白みそ	3	g	5	0.3	0.2	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	
	鶏肉味噌漬け焼き				210	18.3	14.4	10	0.8	42	0.11	0.16	4	0.3	0.7
	冷凍山芋乱切り	7	g	8	0.1	0.0	1	0.1		0.01	0.00	1	0.1	0.0	
	きのこミックス	4	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0	
	ぶなしめじ	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	舞茸	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	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	
	スライスピーマン三色(凍)	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0	0.0	
	植物油	0.712	g	6	0.0	0.7		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	2.5	g	18	0.0	2.0	1	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	濃口しょうゆ	5.4	g	4	0.3	0.0	2	0.1	0	0.00	0.01	0		0.8	
	みりん風調味料	1	g	2	0.0	0.0		0.0	0		0.00	0	0.0	0.0	
	山芋とキノコ炒め				45	0.7	2.8	5	0.2	21	0.03	0.03	4	0.6	0.8
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	白身魚の一口竜田揚げ				36	2.4	1.2	3	0.1	6	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	クリームシチューミックス	2.5	g	11	0.2	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
	ジャガ芋	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	シーフードミックス	10	g	7	1.4	0.1	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1	
	精製塩	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	
	クリームシチュー				35	2.1	0.9	24	0.3	41	0.03	0.03	5	1.3	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	0.2	2.7	5	0.1	1	0.01	0.00	4	0.3	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	蓮根スライス(凍)	25	g	17	0.2		5	0.1		0.02	0.00	5	0.6	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	
	いんげんカット(凍)	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レンコンのゴマ和え				29	0.5	0.6	19	0.2	1	0.02	0.00	5	0.7	0.3
	みかん缶	30	g	19	0.2		2	0.1	10	0.02	0.01	5	0.2	0.0	
	みかん缶シロップ	23	g	14	0.1		1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.0	0.0	
	水	27	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	イナアガーL	1.25	g	4	0.0	0.0							0.1	0.0	
	グラニュー糖	3.75	g	15	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みかんゼリー				52	0.2	0.0	4	0.2	10	0.02	0.01	8	0.3	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2
	夕食集計				859	34.2	28.8	268	2.8	189	0.46	0.55	105	4.6	4.1
	水曜日集計				2289	78.4	77.3	890	7.0	712	1.15	1.45	294	13.6	10.7

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	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			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	小松菜(凍)	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(凍)	2	g	8	0.5	0.6	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	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	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	0.9	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			25	1.8	1.1	30	0.6	10	0.01	0.02	2	0.5	1.2
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	厚焼きたまご			57	3.4	3.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	赤魚切身(120g)	30	g	23	3.4	0.6	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
	植物油	0.801	g	7	0.0	0.8			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	赤魚の塩焼き			30	3.4	1.4	5	0.0	5	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	角柱ベーコン	5	g	20	0.6	1.9	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1
	キャベツ	15	g	3	0.1	0.0	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	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
	植物油	1.1125	g	10	0.0	1.1			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.08	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	オイスターソース	0.45	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		0.0	0.1
	水	1.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.3	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.08	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
	野菜のオイスター炒め			41	0.9	3.1	10	0.1	19	0.03	0.01	9	0.5	0.3
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	スライスたくあん	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.3
	たくあん			5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.3
	特ふり たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
特ふり おかか	2.5	g	13	0.4	0.9	20	0.2	1	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
ふりかけ			22	0.8	1.4	31	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.3	
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
グレープフルーツ(ルビー)			12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
朝食集計			824	29.0	27.0	331	3.4	177	0.38	0.59	102	6.1	3.0	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	鶏もも(30-40g)	10.5	g	20	1.8	1.4	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		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	乱切りポテト(凍)	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	人参	8	g	3	0.0	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
	こくろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バ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
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	チキンカレー			406	7.5	10.9	33	1.4	64	0.13	0.06	11	3.2	2.4
	食パン8枚切り(凍)	21.875	g	54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	食パン			54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	野菜コロッケ	25	g	29	0.9	0.3	2	0.1	7	0.02	0.01	5	0.4	0.2
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	野菜コロッケ			60	0.9	3.7	2	0.1	7	0.02	0.01	5	0.4	0.2
	鮭フレーク(500g)	2	g	3	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	12	g	4	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	きのこミックス	5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	ペパネマカロニ	12.5	g	45	1.6	0.3	2	0.2	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	パプリカ(赤黄ミックス)	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	唐辛子 輪切り	0.01	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	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ワイン 1.8L 白	1	g	1	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.05	g	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
	鮭の洋風パスタ			55	2.3	0.4	5	0.3	1	0.04	0.02	3	0.7	0.2
	乱切りポテト(凍)	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジアソーススピシンパ	1.8582	g	3	0.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	精製塩	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブラックペッパー 荒挽き	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	絹サヤ(凍)⇒代替:いんげん	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	アジア風ホクホクポテト			28	0.4	1.1	3	0.2	1	0.02	0.01	5	0.8	0.3
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	もやし	30	g	5	0.4		5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0.0
	もやし			5	0.4	0.0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0.0
	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
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2
	昼食集計			817	19.1	22.4	244	2.5	141	0.41	0.39	100	7.7	3.6

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	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	
	精製塩	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	
	キャベツ	14	g	3	0.1	0.0	6	0.0	1	0.01	0.00	0.00	6	0.3	
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0.00	0	0.1	
	キャベツと人参のスープ			10	0.3	0.1	8	0.1	22	0.01	0.01	0.01	6	0.3	
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	68	3.8	4.2									0.6
	デミグラスソース	1.9	g	1	0.1	0.0									0.0
	トマトケチャップ	9	g	10	0.1	0.0	1	0.0	4	0.01	0.00	0.00	1	0.2	
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	ハンバーグ			79	3.9	4.3	1	0.0	4	0.01	0.00	0.00	1	0.2	
	豚小間	7.5	g	17	1.4	1.3	0	0.0	0	0.05	0.02	0.00	0	0.0	
	<揚げ油>	0.3382	g	3	0.0	0.3			0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9			0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	みじん切り生にんにく	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0.00	0	0.1	
	キャベツ	22.5	g	5	0.2	0.0	10	0.1	1	0.01	0.01	0.00	9	0.4	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1	0.2	
	みそかつのたれ	3.5	g	7	0.2	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	
	ゴマ油(調合)	0.1638	g	1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	ピーマン	6	g	1	0.0	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0.00	5	0.1	
	<揚げ油>	0.0267	g	0	0.0	0.0			0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	回鍋肉			47	2.0	2.8	14	0.2	3	0.07	0.03	0.03	15	0.8	
	餃子(20g)	40	g	89	3.9	3.6	13	0.4	8	0.04	0.03	0.03	4	0.8	
	<揚げ油>	1.4685	g	13	0.0	1.4			0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	揚げ餃子			102	3.9	5.1	13	0.4	8	0.04	0.03	0.03	4	0.8	
	シーフードミックス	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	豚小間	1	g	2	0.2	0.2	0	0.0	0	0.01	0.00	0.00	0	0.0	
	鶏肉団子(15g)	6.5	g	12	0.7	0.6	2	0.1	1	0.01	0.01	0.00	0	0.1	
	キャベツ	10	g	2	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	0.00	4	0.2	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1	0.2	
	人参	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0.00	0	0.1	
	もやし	10	g	2	0.1		2	0.0	0	0.00	0.01	0.00	1	0.2	
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	並塩(20kg)	0.5	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	中華味 顆粒	1	g	3	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0	0.0	
	濃口しょうゆ	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	
	生おろし生姜	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0	0.0	
	塩ちゃんこ			27	1.7	0.8	12	0.2	30	0.03	0.02	0.02	6	0.7	
	フレンチポテト(凍)	30	g	41	0.6	1.2									0.9
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4			0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	海苔ポテト			54	0.6	2.6	0	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0	0.9	
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	0.01	12	0.2	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0.00	0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1	0.0	
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	0.01	13	0.3	
ササガキゴボウ(凍)	5	g	3	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	0.00	0	0.3		
食酢	1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0.00	0	0.0		
ムキ玉葱	12.5	g	4	0.1		2	0.0	0	0.01	0.00	0.00	1	0.2		
キュウリ	2.5	g	0	0.0		1	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0	0.0		
人参	2.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	18	0.00	0.00	0.00	0	0.1		
ポテトサラダ	5	g	7	0.1	0.3	0	0.0	1	0.00	0.00	0.00	1	0.1		
マヨネーズ	2.5	g	17	0.0	1.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0		
精製塩	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0	0.0		
ラー油	0.1	g	1	0.0	0.1			0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0		
ごぼうサラダ			33	0.3	2.3	6	0.1	19	0.01	0.01	0.01	3	0.6		
ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g	92	4.7	2.3	140								0.2	
ヨーグルト			92	4.7	2.3	140	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	0.00	2	0.0		
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	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	0.03	60	0.3		
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	0.26	62	0.3		
夕食集計			833	26.9	26.4	389	1.9	155	0.39	0.37	0.37	109	5.3		
木曜日集計			2473	75.0	75.8	965	7.8	473	1.18	1.34	1.34	311	19.1		

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	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			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	大根	10	g	2	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	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	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
	白みそ	8	g	15	0.9	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	1.4	0.5	23	0.5	1	0.01	0.01	1	0.7	1.3
	ミートオムレツ30g	30	g	32	1.9	1.4	8	0.3	21	0.02	0.05	0	0.2	0.2
	<揚げ油>	4.45	g	39	0.0	4.3			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミートオムレツ			72	1.9	5.8	8	0.3	21	0.02	0.05	0	0.2	0.2
	骨取りサーモン切身(60G)	30	g	42	5.4	1.5	4	0.1	4	0.08	0.05	0	0.0	0.1
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	マスの塩焼き			42	5.4	1.5	4	0.1	4	0.08	0.05	0	0.0	0.2
	カリフラワー(凍)	10	g	3	0.2	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	5	0.3	0.0
	キャベツ	16	g	3	0.1	0.0	7	0.0	1	0.01	0.00	7	0.3	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スライスピーマン三色(凍)	3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	ポークチョップドハム	5	g	7	0.5	0.2	1	0.0		0.01	0.01	2	0.0	0.1
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オイスターソース	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		0.0	0.0
	ウスターソース	0.18	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	カレーソテー			26	0.9	1.5	11	0.2	17	0.02	0.02	18	0.7	0.3
	切干大根	5	g	14	0.4	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
	刻み油揚げ(凍)	0.5	g	2	0.1	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6		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
	濃口しょうゆ	1.62	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	みりん風調味料	0.54	g	1	0.0	0.0		0.0	0		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			26	0.6	0.8	27	0.2	9	0.02	0.01	1	1.1	0.3
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	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 たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり おかか	2.5	g	13	0.4	0.9	20	0.2	1	0.01	0.00	0	0.2	0.1
	ふりかけ			22	0.8	1.4	31	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.3
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	フルーツカクテル	50	g	41	0.2	0.1	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
マライヤパイン8カット	50	g	36	0.2	0.0								0.0	
ミルクフルーツポンチ			82	0.7	0.4	14	0.1	4	0.01	0.02	1	0.2	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
朝食集計			846	24.4	24.6	338	2.7	198	0.42	0.48	97	5.1	4.1	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0		
	冷凍ラーメン(ウェーブ)2	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	160	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	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みそラーメンのたれ	22.2	g	62	2.3	3.9	10	0.4	0	0.01	0.01	0	0.5	3.5
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	麻竹細切 (バラ)	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン(凍)	3	g	3	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いりゴマ(白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	味噌ラーメン	267	10.7	6.0	39	1.2	1	0.12	0.07	3	2.6	4.3		
	Cパンケーキ	50	g	127	3.5	2.5	55	0.3	11	0.04	0.08		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	176	3.5	5.8	56	0.3	83	0.04	0.08	2	0.6	0.4		
	ピーマン肉詰めフライ(40)	40	g	72	3.8	2.4	7	0.3	9	0.03	0.03	8	0.7	0.4
	<揚げ油>	4.6547	g	41	0.0	4.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	茄子肉詰めフライ	114	3.8	7.0	7	0.3	9	0.03	0.03	8	0.7	0.4		
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	蓮根スライス(凍)	6.25	g	4	0.1		1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さつま芋	5	g	6	0.1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スライスピーマン三色(凍)	5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	7	0.1	0.0
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g	7	0.2	0.6	0	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	片栗粉	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.16	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.0546	g	0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	秋野菜の酢豚風炒め	38	1.1	1.1	7	0.2	39	0.04	0.02	10	0.6	0.3		
	鶏肉団子(15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	長葱	1.5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スイートチリソース	0.5	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	1.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ダイスタマト	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	おろしにんにく	0.12	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	0.25	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	0.24	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	片栗粉	0.25	g	1	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
	肉団子のチリソース	70	2.9	3.9	11	0.3	5	0.03	0.02	2	0.7	0.5		
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
コールスロー	7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0			
乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3	
水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
わかめ	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3			
なめらかプリン	70	g	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1	
プリン	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1			
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク	156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2			
昼食集計				1134	32.3	32.7	349	3.2	230	0.49	0.50	98	6.6	6.5

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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				226	3.5	0.5	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 ビーフブイヨン	3.36	g	10	0.6	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9	
	精製塩	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	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	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	0.1	8	0.00	0.00	2	0.2	1.2
	びっくりメンチ	70	g	176	5.9	9.1									0.6
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ				207	5.9	12.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	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	
	人参	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しいたけ(凍)	5.425	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	刻み油揚げ(凍)	2	g	8	0.5	0.6	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6			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	
	赤みそ	2	g	4	0.2	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
	濃口しょうゆ	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	上白糖	1.25	g	5	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	コチジャン	0.25	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いんげんカット(凍)	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	豚肉の辛味炒め				55	2.9	3.1	17	0.3	9	0.09	0.04	5	0.8	0.5
	ポイルヤリカリング	20	g	16	2.6	0.1	2	0.0	2	0.01	0.01	0	0.0	0.1	
	濃口しょうゆ	2.4	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	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	2	g	2	0.0	0.0							0.0	0.0	
	上白糖	0.05	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<揚げ油>	3.6668	g	33	0.0	3.6			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いかゲソ唐揚げ				52	2.8	3.7	3	0.1	2	0.01	0.01	0	0.0	0.6
	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
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0	
	蒸しさつま芋				39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3	
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0	
	ポテトサラダ				42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01	8	0.7	0.3
	フルーツカクテル	30	g	24	0.1	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	28.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	フルーツカクテルシロップ	21.5	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	イナアガーL	1.25	g	4	0.0	0.0							0.1	0.0	
	グラニュー糖	3.75	g	15	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	寒天フルーツ				50	0.1	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2
	夕食集計				889	25.5	29.1	243	1.9	95	0.42	0.38	100	3.9	3.8
	金曜日集計				2869	82.1	86.4	930	7.8	523	1.32	1.36	296	15.7	14.4

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	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			166	3.2	6.5	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	
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	1	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	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	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	0.9	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	1.4	0.5	18	0.4	0	0.01	0.02	1	0.8	1.2
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	厚焼きたまご			57	3.4	3.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	骨無ホッケ(30g)	30	g	35	5.2	1.3	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.1
	並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0			0	0.00	0.00	0	0.0
	植物油	0.801	g	7	0.0	0.8			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	ホッケの塩焼き			42	5.2	2.1	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.2
	角柱ベーコン	5	g	20	0.6	1.9	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1
	キャベツ	15	g	3	0.1	0.0	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	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
	植物油	1.1125	g	10	0.0	1.1			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	濃口しょうゆ	1.08	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	オイスターソース	0.45	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		0.0	0.1
	水	1.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.3	g	1	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	0.08	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
	野菜のオイスター炒め			41	0.9	3.1	10	0.1	19	0.03	0.01	9	0.5	0.3
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	だし昆布	1.6	g	3	0.1	0.0	12	0.1	2	0.00	0.00	0	0.5	0.1
	人参	1.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	刻み油揚げ(凍)	0.5	g	2	0.1	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	濃口しょうゆ	0.48	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	0.4	g	1	0.0	0.0			0.0		0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.2	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			14	0.3	0.8	15	0.1	11	0.00	0.00	1	0.6	0.3
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	スライスたくあん	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.3
	たくあん			5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.3
	特ふり たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり おかか	2.5	g	13	0.4	0.9	20	0.2	1	0.01	0.00	0	0.2	0.1
	ふりかけ			22	0.8	1.4	31	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.3
オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
オレンジ			10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
朝食集計			842	30.7	27.9	336	3.5	182	0.40	0.63	100	6.9	3.3	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	10	g	22	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		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2,865	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	乱切りポテト(凍)	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	人参	8	g	3	0.0	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
	こくろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バ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
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	ポークカレー			409	7.5	11.1	32	1.4	60	0.19	0.06	11	3.2	2.4
	食パン8枚切り(凍)	21,875	g	54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	食パン			54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	白身魚フライ(25g)	25	g	33	3.1	0.4	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	<揚げ油>	3,488	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚フライ			63	3.1	3.7	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	豚挽肉	2	g	4	0.3	0.3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	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			1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1
	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
	パプリカ(赤黄ミックス)	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	3	0.0	0.0
	いんげんカット(凍)	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	緑豆春雨	4.5	g	15	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
	もやし	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	焼肉のたれ	5	g	8	0.2	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	生おろし生姜	0.5	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	0.5	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	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	上白糖	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	水	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.091	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豆板醤	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ(白)	0.2	g	1	0.0	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チャブチ			38	0.9	0.6	7	0.2	24	0.03	0.02	4	0.6	0.6
	乱切りポテト(凍)	30	g	21	0.4		1	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	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
	濃口しょうゆ	0.72	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	じゃが芋のニンニクおかか和え			23	0.7	0.0	2	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	もやし	30	g	5	0.4		5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	
もやし			5	0.4	0.0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0.0	
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								0.0	
杏仁フルーツ			86	0.4	0.2	5	0.1	3	0.01	0.00	0	0.4	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
昼食集計			841	20.5	22.1	255	2.6	162	0.47	0.41	99	7.3	4.1	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	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
	精製塩	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		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
	ムキ玉葱	5	g	2	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			8	0.3	0.1	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.2	1.4
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	68	3.8	4.2								0.6
	デミグラスソース	1.9	g	1	0.1	0.0								0.0
	トマトケチャップ	9	g	10	0.1	0.0	1	0.0	4	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			79	3.9	4.3	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.9
	若鶏もも小間(5-10g)	7	g	13	1.2	0.9	0	0.0	3	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	9	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	筍穂先	9	g	3	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.3	0.0
	クッキングピーンズミックス	9	g	13	0.7	0.1	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.8	0.0
	腰果(カシューナッツ)	2.5	g	14	0.5	1.2	1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	スライスしいたけ	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スライスピーマン三色(凍)	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	3	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	オイスターソース	0.8	g	1	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		0.0	0.1
	濃口しょうゆ	0.48	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	豆板醤	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	0.8	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.8	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.455	g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏肉とミックスナッツ炒め			57	2.9	2.7	8	0.4	4	0.04	0.03	4	1.4	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	2.4	1.2	3	0.1	6	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	7	g	2	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
	つきこん黒	3	g	0	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	木綿豆腐	30	g	22	2.0	1.4	28	0.5	0	0.03	0.01	0	0.3	
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いんげんカット(凍)	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	肉豆腐			59	4.1	3.0	33	0.6	16	0.10	0.04	1	0.6	0.5
	フレンチポテト(凍)	30	g	41	0.6	1.2								0.9
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	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			54	0.6	2.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.9	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0	
さつま芋	10	g	13	0.1	0.0	4	0.1	0	0.01	0.00	3	0.2		
ムキ玉葱	5	g	2	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	
マカロニ(500G)セダニー	7	g	25	1.0	0.1								0.0	
マヨネーズ	10	g	69	0.1	7.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
並塩(20kg)	0.13	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	
ポテトサラダ	1	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
マカロニサラダ	1	g	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
マカロニさつま芋サラダ			112	1.3	7.7	6	0.1	22	0.02	0.01	4	0.4	0.3	
みかん缶	30	g	19	0.2		2	0.1	10	0.02	0.01	5	0.2	0.0	
みかん缶シロップ	23	g	14	0.1		1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.0	0.0	
水	27	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
イナアガーL	1.25	g	4	0.0	0.0							0.1	0.0	
グラニュー糖	3.75	g	15	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
みかんゼリー			52	0.2	0.0	4	0.2	10	0.02	0.01	8	0.3	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
夕食集計			846	25.2	27.8	254	2.3	130	0.43	0.40	93	4.8	3.8	
土曜日集計			2530	76.4	77.7	844	8.3	474	1.30	1.43	291	19.0	11.1	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	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				166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	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	
	ほうれん草(凍)	4	g	1	0.1	0.0	4	0.0	18	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	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	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	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	ほうれん草と麩の味噌汁				20	1.5	0.5	21	0.5	18	0.01	0.02	1	0.6	1.2
	ブレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2	
	オムレツ				26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	赤魚切身(120g)	30	g	23	3.4	0.6	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	
	植物油	0.801	g	7	0.0	0.8			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	赤魚の塩焼き				30	3.4	1.4	5	0.0	5	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ソーウインナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	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(凍)	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	24	0.0	2.6			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	
	ウインナーと野菜のソテー				93	3.6	7.5	15	0.2	18	0.01	0.01	11	0.6	0.5
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0	
	納豆				76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	乾燥ひじき	0.9	g	2	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	
	刻み油揚げ(凍)	0.5	g	2	0.1	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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		0.00	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(凍)	1	g	1	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ひじきと枝豆の煮物				15	0.4	0.8	12	0.1	12	0.00	0.01	0	0.6	0.3
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
	コールスロー				7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	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 たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	特ふり おかか	2.5	g	13	0.4	0.9	20	0.2	1	0.01	0.00	0	0.2	0.1	
ふりかけ				22	0.8	1.4	31	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.3	
マライヤバイン8カット	120	g	85	0.5	0.0								0.0		
バイン				85	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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		
ドリンク				156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2	
朝食集計				924	30.2	29.3	346	3.7	213	0.35	0.63	88	6.6	4.2	

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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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	226		3.5	0.5	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
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	里芋乱切り(凍)	18	g	12	0.3	0.0	4	0.1		0.01	0.00	1	0.4	0.0
	ササガキゴボウ(凍)	10	g	6	0.1	0.0	5	0.1		0.01	0.00	0	0.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	6	g	0	0.0		3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ(凍)	5	g	19	1.2	1.6	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	1.424	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長葱	2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	絹サヤ(凍)⇒代替:いんげい	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	けんちんうどん(関東風だし)	253		7.4	4.4	41	0.8	39	0.09	0.05	20	2.7	2.8	
	Cパンケーキ	50	g	127	3.5	2.5	55	0.3	11	0.04	0.08		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	176		3.5	5.8	56	0.3	83	0.04	0.08	2	0.6	0.4	
	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>	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	製品)鶏の唐揚げ(30g)	71		3.8	4.2	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2	
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	蓮根スライス(凍)	6.25	g	4	0.1		1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さつま芋	5	g	6	0.1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スライスピーマン三色(凍)	5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	7	0.1	0.0
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g	7	0.2	0.6	0	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	片栗粉	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.16	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.0546	g	0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	秋野菜の酢豚風炒め	38		1.1	1.1	7	0.2	39	0.04	0.02	10	0.6	0.3	
	里芋乱切り(凍)	18	g	12	0.3	0.0	4	0.1		0.01	0.00	1	0.4	0.0
	鶏そぼろ	2.5	g	3	0.5	0.0								0.0
	水	6.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	濃口しょうゆ	2.04	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	みりん風調味料	1.7	g	4	0.0	0.0		0.0	0		0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.17	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.17	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	里芋のそぼろあんかけ	22		1.0	0.1	4	0.1	0	0.01	0.00	1	0.4	0.4	
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー	7		0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0	
乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3	
水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
わかめ	2		0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3		
プチクレープ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0	
プチクレープ	58		0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
ドリンク	156		5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2		
昼食集計			1008	27.2	25.2	324	2.7	246	0.43	0.49	107	5.7	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 令和4年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



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	226	3.5	0.5	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			226	3.5	0.5	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
	精製塩	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
	仕掛く戻しわかめ>	10	g	1	0.2	0.0	4	0.1	2	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	わかめと人参のスープ			8	0.4	0.1	6	0.1	24	0.00	0.00	0	0.4	1.4
	鶏もも(30-40g)	105	g	200	17.9	14.2	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2
	ムキ玉葱	9	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	濃口しょうゆ	1.08	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	上白糖	0.4	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	唐辛子 輪切り	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ	3	g	5	0.3	0.2	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	鶏肉味噌漬け焼き			210	18.3	14.4	10	0.8	42	0.11	0.16	4	0.3	0.7
	冷凍山芋乱切り	7	g	8	0.1	0.0	1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	きのこミックス	4	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
	ぶなしめじ	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	舞茸	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1	0.0	2	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
	スライスピーマン三色(凍)	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	植物油	0.712	g	6	0.0	0.7	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	2.5	g	18	0.0	2.0	1	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	5.4	g	4	0.3	0.0	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8
	みりん風調味料	1	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	山芋とキノコ炒め			45	0.7	2.8	5	0.2	21	0.03	0.03	4	0.6	0.8
	肉焼売(15g)	15	g	34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
	製品)焼売			34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
	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
	<揚げ油>	1.5575	g	14	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	製品)春巻き			131	1.9	9.0	7	0.2	15	0.02	0.01	1	0.6	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S1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	人参千切り(ジュリアン)	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レッドキャベツ	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	5	0.01	0.01	13	0.3	0.0
	蓮根スライス(凍)	25	g	17	0.2	0.0	5	0.1	0	0.02	0.00	5	0.6	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
	いんげんカット(凍)	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レンコンのゴマ和え			29	0.5	0.6	19	0.2	1	0.02	0.00	5	0.7	0.3
	なめらかプリン	70	g	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	プリン			78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	ドリンク			156	5.6	5.6	179	0.2	63	0.17	0.26	62	0.3	0.2
夕食集計			979	33.3	39.9	278	2.5	194	0.44	0.50	92	4.3	4.3	
日曜日集計			2911	90.7	94.4	948	8.9	653	1.21	1.62	287	16.6	13.0	