栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和4年度冬メニュー

アレルゲン表

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

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	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									
	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	3	g		●					
	スクランブルエッグ									
	赤魚切身（120g）	30	g							
	食塩	0.1	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									
	だし昆布	1.6	g							
	人参	1.2	g							
	刻み油揚げ（凍）	0.5	g							
	植物油	0.6675	g							
	水	3	g							
	鰹だしの素	0.3	g							
	濃口しょうゆ	0.48	g	●						
	みりん風調味料	0.4	g							
	上白糖	0.2	g							
	刻み昆布の煮物									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	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）									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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）23	115	g	●	●	●				
	水	170	g							
	中華味　顆粒	1.6	g							
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●						
	鶏挽肉	4	g							
	キャベツカット（凍）	8	g							
	筍・穂先	3	g							
	人参千切り（凍）	5	g							
	長葱	1.5	g							
	みじん切りしょうが	0.5	g							
	おろしにんにく	0.1	g							
	片栗粉	1	g							
	正油ラーメン									
	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									
	大豆ミート　ミンチ	1	g							
	豚挽肉	1	g							
	揚げ茄子乱切り（凍）	15	g							
	ムキ玉葱	10	g							
	ズッキーニ　（凍）	5	g							
	カーネルコーン（凍）	4	g							
	人参イチョウ切り（凍）	2	g							
	万能ねぎ	0.25	g							
	＜揚げ油＞	2.314	g							
	植物油	0.534	g							
	麻婆豆腐用ソース	1.5	g	●						
	中華味　顆粒	0.04	g							
	水	10	g							
	片栗粉	0.75	g							
	水	1.13	g							
	ゴマ油（調合）	0.2275	g							
	麻婆炒め									
	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							
	アジアンソースビビンバ	1.8582	g	●	●					
	精製塩	0.03	g							
	ブラックペッパー荒挽き		g							
	絹サヤ（凍）⇒代替：いんげ	1.5	g							
	アジアン風ホクホクポテト									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	プチクレープ（イチゴ味）	25	g	●	●	●				
	プチクレープ									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
月曜日　　夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	水	140	g							
	クノール　ビーフブイヨン	3.36	g	●	●					
	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							
	長葱	0.1	g							
	コンソメ野菜スープ									
	焼成ハンバーグ（75g）	37.5	g	●	●	●				
	デミグラスソース	1.9	g	●	●					
	トマトケチャップ	9	g							
	水	3	g							
	ハンバーグ									
	牛バラスライス	5	g							
	大豆ミート　ミンチ	3	g							
	植物油	0.89	g							
	ニンニクの芽カット（凍）	5	g							
	キャベツ	10	g							
	ムキ玉葱	10	g							
	人参	4	g							
	にら	3	g							
	おろしにんにく	0.7	g							
	焼肉のたれ	3	g	●	●					
	濃口しょうゆ	0.36	g	●						
	上白糖	0.2	g							
	片栗粉	0.2	g							
	水	1.5	g							
	スタミナ炒め									
	イカカツ40g	40	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	4.6547	g							
	イカカツ									
	クリームシチューミックス	2.5	g	●	●					
	水	10	g							
	牛乳	10	g		●					
	ジャガ芋	10	g							
	人参	5	g							
	ムキ玉葱	8	g							
	白菜	8	g							
	シーフードミックス	10	g						●	
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	クリームシチュー									
	中華ポテト	20	g	●						
	大学芋									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	海草サラダ（ドライ）	0.5	g							
	水	10	g							
	海草サラダ									
	なめらかプリン	70	g		●					
	プリン									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
夕食集計										
月曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	スライスしいたけ	0.5	g							
	もやし	5	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g							
	白みそ	8	g							
	もやしと椎茸の味噌汁									
	ミートオムレツ30g	30	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	4.45	g							
	ミートオムレツ									
	骨無ホッケ（30g）	30	g							
	食塩	0.1	g							
	植物油	0.801	g							
	ホッケの塩焼き									
	白菜	30	g							
	煮豚スライス（バラ）	4.5	g	●	●	●				
	ムキ玉葱	10	g							
	植物油	2.67	g							
	精製塩	0.3	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	万能ねぎ	0.75	g							
	白菜とチャーシューの炒め									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	オレンジ	38	g							
	オレンジ									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分		食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
					小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
火曜日	昼食	精白米	67	g							
		豚小間	10	g							
		おろしにんにく	0.4	g							
		生おろし生姜	0.4	g							
		植物油	2.8658	g							
		ムキ玉葱	40	g							
		乱切りポテト（凍）	20	g							
		人参	8	g							
		水	120	g							
		こくまろフレーク	10	g	●						
		バ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									
		食パン８枚切り（凍）	21.875	g	●	●					
		いちごジャム（小袋）	7.5	g							
		マーガリン（小袋）	4	g		●					
		食パン									
		野菜コロッケ	25	g	●	●	●				
		＜揚げ油＞	3.4888	g							
		野菜コロッケ									
		鶏肉団子（15g）	26	g	●	●	●				
		＜揚げ油＞	1.4507	g							
		濃口しょうゆ	1.32	g	●						
		食酢	2.7	g	●						
		トマトケチャップ	1.2	g							
		上白糖	1.1	g							
		中華味　顆粒	0.12	g							
		水	1.8	g							
		レモン		g							
		片栗粉	0.12	g							
		水	0.18	g							
		ゴマ油（調合）	0.1092	g							
		スライスピーマン三色（凍）	0.7	g							
		ピーマン	0.5	g							
		ムキ玉葱	1.2	g							
		＜揚げ油＞	0.1157	g							
		肉団子の甘酢煮									
		栗かぼちゃ（凍）	20	g							
		鶏挽肉	5	g							
		合成酒	2.5	g	●						
		水	25	g							
		鰹だしの素	0.15	g							
		上白糖	1.25	g							
		精製塩	3	g							
		万能ねぎ	0.25	g							
		片栗粉	0.5	g							
		水	0.75	g							
		かぼちゃのそぼろあん									
		キャベツS1	30	g							
		人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
		レッドキャベツ	1	g							
		コールスロー									
		ヤングコーン冷凍	5	g							
		ヤングコーン									
		蒟蒻寒天ゼリー　ぶどう	11.25	g							
		水	75	g							
		ぶどうゼリー									
		牛乳	150	g		●					
		水	170	g							
		オレンジジュース1L	150	g							
		ドリンク									
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	カーネルコーン（凍）	5	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	コーンとわかめのスープ									
	鶏もも（200－300g）	40	g							
	合成酒	1.5	g	●						
	香味野菜焼ミックス	0.25	g	●	●					
	食塩	0.18	g							
	鶏もも香草焼き									
	高野豆腐	2.325	g							
	蓮根スライス（凍）	6.25	g							
	人参	4	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g							
	スライスピーマン三色（凍）	3	g							
	腰果（カシューナッツ）	1	g							
	＜揚げ油＞	0.0979	g							
	濃口しょうゆ	4.5	g	●						
	食塩	0.1	g							
	中華味　顆粒	0.12	g							
	上白糖	3.75	g							
	食酢	2.7	g	●						
	トマトケチャップ	0.6	g							
	水	0.18	g							
	料理酒	62	g	●						
	片栗粉	0.62	g							
	ゴマ油（調合）	0.091	g							
	野菜酢豚									
	まぐろのカツレツ	33	g	●		●				
	＜揚げ油＞	3.7647	g							
	まぐろカツ									
	肉焼売（15g）	15	g	●	●					
	焼売									
	フレンチポテト（凍）	30	g	●						
	＜揚げ油＞	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	海苔ポテト									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	蓮根スライス（凍）	37.5	g							
	人参	1	g							
	ライトツナフレーク	3	g							
	上白糖	0.1	g							
	食塩	0.01	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	マヨネーズ	3	g			●				
	レンコンツナサラダ									
	ヨーグルト（プレーン加糖）	75	g		●					
	ヨーグルト									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	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

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	白菜	10	g							
	人参	2	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g							
	白みそ	8	g							
	白菜と人参の味噌汁									
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●				
	厚焼きたまご									
	骨取りサーモン切身（30G	30	g							
	精製塩	0.1	g							
	合成酒	0.25	g	●						
	植物油	0.1246	g							
	キャベツ	5	g							
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.03	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							
	食塩	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									
	乾燥ひじき	0.9	g							
	人参	1.2	g							
	刻み油揚げ（凍）	0.5	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）	1	g							
	ひじきと枝豆の煮物									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	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									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
水曜日　　昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍うどん	125	g	●						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛＜和麺つゆ（温）＞	180	g	●	●					
	里芋乱切り（凍）	18	g							
	ササガキゴボウ（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）⇒代替：いんげ	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									
	ハムカツ（90g）	45	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	2.67	g							
	ソーセージカツ									
	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							
	チャプチェ									
	カーネルコーン（凍）	30	g							
	無塩コンパウンドマーガリ	0.75	g		●					
	上白糖	0.3	g							
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	コーンバター風味									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	蒟蒻寒天ゼリー　オレンジ	11.25	g							
	水	75	g							
	みかんゼリー									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
水曜日　　夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	水	140	g							
	チキン　コンソメ	2.52	g	●	●					
	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									
	メンチカツ（60g）	30	g	●	●					
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	メンチカツ									
	木綿豆腐	36	g							
	ムキ玉葱	20	g							
	植物油	0.89	g							
	豚挽肉	5	g							
	長葱	1.75	g							
	麻婆豆腐用ソース	10	g	●						
	水	0.9	g							
	片栗粉	1	g							
	水	1.5	g							
	ゴマ油（調合）	0.1638	g							
	万能ねぎ	0.35	g							
	麻婆豆腐									
	アジフライ（60g）	30	g	●						
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	アジフライ									
	クリームシチューミックス	2.5	g	●	●					
	水	10	g							
	牛乳	10	g		●					
	ジャガ芋	10	g							
	人参	5	g							
	ムキ玉葱	8	g							
	白菜	8	g							
	シーフードミックス	10	g						●	
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	クリームシチュー									
	中華ポテト	20	g	●						
	大学芋									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	海草サラダ（ドライ）	0.5	g							
	海草サラダ									
	なめらかプリン	70	g		●					
	プリン									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
夕食集計										
水曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
木曜日　　朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム（小袋）	7.5	g							
	マーガリン（小袋）	4	g		●					
	バターロール									
	小松菜（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									
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●				
	オムレツ									
	鯖の塩焼き（20g）	20	g							
	さばの塩焼き									
	白菜	30	g							
	煮豚スライス（バラ）	4.5	g	●	●	●				
	ムキ玉葱	10	g							
	植物油	2.67	g							
	精製塩	0.3	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	万能ねぎ	0.75	g							
	白菜とチャーシューの炒め									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	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）									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分		食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
					小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
木曜日	昼食	精白米	67	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							
		鶏もも（30－40g）	10.5	g							
		ムキ玉葱	40	g							
		乱切りポテト（凍）	20	g							
		人参	8	g							
		水	120	g							
		こくまろフレーク	10	g	●						
		バ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									
		食パン8枚切り（凍）	21.875	g	●	●					
		いちごジャム（小袋）	7.5	g							
		マーガリン（小袋）	4	g		●					
		食パン									
		鮭フライ（60g）	19.8	g	●						
		＜揚げ油＞	3.4888	g							
		鮭フライ									
		＜揚げ油＞	2.314	g							
		植物油	0.534	g							
		大豆ミート　ミンチ	1	g							
		豚挽肉	1	g							
		揚げ茄子乱切り（凍）	15	g							
		ムキ玉葱	10	g							
		ズッキーニ　（凍）	5	g							
		人参イチョウ切り（凍）	2	g							
		カーネルコーン（凍）	4	g							
		万能ねぎ	0.25	g							
		水	10	g							
		片栗粉	0.75	g							
		水	1.13	g							
		ゴマ油（調合）	0.2275	g							
		麻婆豆腐用ソース	1.5	g	●						
		中華味　顆粒	0.04	g							
		上白糖	0.1	g							
		麻婆炒め									
		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							
		アジアンソースビビンバ	1.8582	g	●	●					
		精製塩	0.03	g							
		ブラックペッパー荒挽き	0.001	g							
		絹サヤ（凍）⇒代替：いんげ	1.5	g							
		アジアン風ホクホクポテト									
		キャベツS1	30	g							
		人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
		レッドキャベツ	1	g							
		コールスロー									
		ヤングコーン冷凍	5	g							
		ヤングコーン									
		プチクレープ（イチゴ味）	25	g	●	●	●				
		プチクレープ									
		牛乳	150	g		●					
		水	170	g							
		オレンジジュース1L	150	g							
		ドリンク									
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
木曜日　　夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	カーネルコーン（凍）	5	g							
	ほうれん草（凍）	3	g							
	水	140	g							
	中華味　顆粒	1	g							
	精製塩	0.6	g							
	ホワイトペッパー	0.05	g							
	ほうれん草とコーンのスープ									
	焼成ハンバーグ（75g）	37.5	g	●	●	●				
	デミグラスソース	1.9	g	●	●					
	トマトケチャップ	9	g							
	水	3	g							
	ハンバーグ									
	牛バラスライス	5	g							
	大豆ミート　ミンチ	3	g							
	植物油	0.89	g							
	ニンニクの芽カット（凍）	5	g							
	キャベツ	10	g							
	ムキ玉葱	10	g							
	人参	4	g							
	にら	3	g							
	おろしにんにく	0.7	g							
	焼肉のたれ	3	g	●	●					
	濃口しょうゆ	0.36	g	●						
	上白糖	0.2	g							
	片栗粉	0.2	g							
	水	1.5	g							
	スタミナ炒め									
	中華春巻（35g）	35	g	●					●	
	＜揚げ油＞	1.5575	g							
	春巻き									
	肉焼売（15g）	15	g	●	●					
	焼売									
	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S1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	緑豆春雨	5	g							
	人参	1	g							
	ムキ玉葱	1	g							
	木耳スライス	0.1	g							
	ライトツナフレーク	3	g							
	ゴマ油（調合）	0.2184	g							
	食酢	0.9	g	●						
	濃口しょうゆ	0.816	g	●						
	期間限定）冷やし中華のた	0.5	g	●						
	中華ドレッシング	1	g	●						
	上白糖	1	g							
	食塩	0.06	g							
	ブラックペッパー	0.01	g							
	中華風春雨サラダ									
	ヨーグルト（プレーン加糖）	75	g		●					
	ヨーグルト									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
夕食集計										
木曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	白菜	10	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g							
	白みそ	8	g							
	白菜とわかめの味噌汁									
	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	3	g		●					
	スクランブルエッグ									
	赤魚切身（120g）	30	g							
	食塩	0.1	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									
	切干大根	5	g							
	人参	1.25	g							
	刻み油揚げ（凍）	0.5	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S1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	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									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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）23	115	g	●	●	●				
	水	170	g							
	中華味　顆粒	1.6	g							
	PBしょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●						
	鶏挽肉	4	g							
	キャベツカット（凍）	8	g							
	筍・穂先	3	g							
	人参千切り（凍）	5	g							
	長葱	1.5	g							
	みじん切りしょうが	0.5	g							
	おろしにんにく	0.1	g							
	片栗粉	1	g							
	正油ラーメン									
	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									
	野菜コロッケ	25	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	野菜コロッケ									
	鶏肉団子（15g）	26	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	1.4507	g							
	濃口しょうゆ	1.32	g	●						
	食酢	2.7	g	●						
	トマトケチャップ	1.2	g							
	上白糖	1.1	g							
	中華味　顆粒	0.12	g							
	水	1.8	g							
	レモン	0.1	g							
	片栗粉	0.12	g							
	水	0.18	g							
	ゴマ油（調合）	0.1092	g							
	スライスピーマン三色（凍）	0.7	g							
	ピーマン	0.5	g							
	ムキ玉葱	1.2	g							
	＜揚げ油＞	0.1157	g							
	肉団子の甘酢煮									
	栗かぼちゃ（凍）	20	g							
	鶏挽肉	5	g							
	合成酒	2.5	g	●						
	水	25	g							
	鰹だしの素	0.15	g							
	上白糖	1.25	g							
	精製塩	3	g							
	万能ねぎ	0.25	g							
	片栗粉	0.5	g							
	水	0.75	g							
	かぼちゃのそぼろあん									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	蒟蒻寒天ゼリー　ぶどう	11.25	g							
	水	75	g							
	ぶどうゼリー									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
金曜日　　夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	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							
	長葱	1	g							
	コンソメ野菜スープ									
	鶏もも（200－300g）	40	g							
	合成酒	1.5	g	●						
	香味野菜焼ミックス	0.25	g	●	●					
	食塩	0.18	g							
	鶏もも香草焼き									
	高野豆腐	2.325	g							
	蓮根スライス（凍）	6.25	g							
	人参	4	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g							
	スライスピーマン三色（凍）	3	g							
	腰果（カシューナッツ）	1	g							
	＜揚げ油＞	0.0979	g							
	濃口しょうゆ	4.5	g	●						
	食塩	0.1	g							
	中華味　顆粒	0.12	g							
	上白糖	3.75	g							
	食酢	2.7	g	●						
	トマトケチャップ	0.6	g							
	水	0.18	g							
	料理酒	62	g	●						
	片栗粉	0.62	g							
	ゴマ油（調合）	0.091	g							
	野菜酢豚									
	イカカツ40g	40	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	4.6547	g							
	イカカツ									
	餃子（20g）	40	g	●						
	＜揚げ油＞	1.5486	g							
	揚げ餃子									
	さつま芋	31	g							
	蒸しさつま芋									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	海草サラダ（ドライ）	0.5	g							
	海草サラダ									
	なめらかプリン	70	g		●					
	プリン									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
夕食集計										
金曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	うず巻麩	0.5	g	●						
	ほうれん草（凍）	4	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g							
	白みそ	8	g							
	ほうれん草と麩の味噌汁									
	ミートオムレツ30g	30	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	4.45	g							
	ミートオムレツ									
	骨無ホッケ（30g）	30	g							
	食塩	0.1	g							
	植物油	0.801	g							
	ホッケの塩焼き									
	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							
	食塩	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									
	だし昆布	1.6	g							
	人参	1.2	g							
	刻み油揚げ（凍）	0.5	g							
	植物油	0.6675	g							
	水	3	g							
	鰹だしの素	0.3	g							
	濃口しょうゆ	0.48	g	●						
	みりん風調味料	0.4	g							
	上白糖	0.2	g							
	刻み昆布の煮物									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	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）									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分		食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
					小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
土曜日	昼食	精白米	67	g							
		豚小間	10	g							
		おろしにんにく	0.4	g							
		生おろし生姜	0.4	g							
		植物油	2.8658	g							
		ムキ玉葱	40	g							
		乱切りポテト(凍)	20	g							
		人参	8	g							
		水	120	g							
		こくまろフレーク	10	g	●						
		バ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									
		食パン8枚切り(凍)	21.875	g	●	●					
		いちごジャム(小袋)	7.5	g							
		マーガリン(小袋)	4	g		●					
		食パン									
		鶏唐揚	30	g	●	●	●				
		＜揚げ油＞	1.3617	g							
		鶏肉の唐揚げ									
		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							
		チャプチェ									
		カーネルコーン(凍)	30	g							
		無塩コンパウンドマーガリ	0.75	g		●					
		上白糖	0.3	g							
		精製塩	0.1	g							
		ホワイトペッパー	0.01	g							
		コーンバター風味									
		キャベツS1	30	g							
		人参千切り(ジュリアン)	0.5	g							
		レッドキャベツ	1	g							
		コールスロー									
		ヤングコーン冷凍	5	g							
		ヤングコーン									
		プチクレープ(イチゴ味)	25	g	●	●	●				
		プチクレープ									
		牛乳	150	g		●					
		水	170	g							
		オレンジジュース1L	150	g							
		ドリンク									
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	焼成ハンバーグ（75g）	37.5	g	●	●	●				
	デミグラスソース	1.9	g	●	●					
	トマトケチャップ	9	g							
	水	3	g							
	ハンバーグ									
	木綿豆腐	36	g							
	ムキ玉葱	20	g							
	植物油	0.89	g							
	豚挽肉	5	g							
	長葱	1.75	g							
	麻婆豆腐用ソース	10	g	●						
	水	0.9	g							
	片栗粉	1	g							
	水	1.5	g							
	ゴマ油（調合）	0.1638	g							
	万能ねぎ	0.35	g							
	麻婆豆腐									
	白身魚の一口竜田揚げ	20	g	●						
	＜揚げ油＞	1.0947	g							
	白身魚の一口竜田揚げ									
	肉焼売（15g）	15	g	●	●					
	焼売									
	フレンチポテト（凍）	30	g	●						
	＜揚げ油＞	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	海苔ポテト									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	蓮根スライス（凍）	37.5	g							
	人参	1	g							
	ライトツナフレーク	3	g							
	上白糖	0.1	g							
	食塩	0.01	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	マヨネーズ	3	g			●				
	レンコンツナサラダ									
	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									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	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

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	もやし	10	g							
	水	150	g							
	だしパック	0.5	g							
	鰹だしの素	0.4	g							
	白みそ	8	g							
	もやしとわかめの味噌汁									
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●				
	厚焼きたまご									
	骨取りサーモン切身（30G	30	g							
	精製塩	0.1	g							
	合成酒	0.25	g	●						
	植物油	0.1246	g							
	キャベツ	5	g							
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	鮭の塩焼き									
	白菜	30	g							
	煮豚スライス（バラ）	4.5	g	●	●	●				
	ムキ玉葱	10	g							
	植物油	2.67	g							
	精製塩	0.3	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	万能ねぎ	0.75	g							
	白菜とチャーシューの炒め									
	乾燥ひじき	0.9	g							
	人参	1.2	g							
	刻み油揚げ（凍）	0.5	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）	1	g							
	ひじきと枝豆の煮物									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	キャベツＳ１	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	ヨーグルト（プレーン加糖）	75	g		●					
	ヨーグルト									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース１Ｌ	150	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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	●						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛＜和麺つゆ（温）＞	180	g	●	●					
	里芋乱切り（凍）	18	g							
	ササガキゴボウ（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）⇒代替：いんげ	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									
	ハムカツ（90g）	45	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	2.67	g							
	ソーセージカツ									
	大豆ミート　ミンチ	0.5	g							
	鶏肉団子（15g）	2.6	g	●	●	●				
	蓮根スライス（凍）	5	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g							
	ぶなしめじ（カット済）	4	g							
	ゴボウニンジンミックス（凍	15	g							
	いんげんカット（凍）	0.01	g							
	麻婆豆腐用ソース	1.5	g	●						
	中華味　顆粒	0.2	g							
	甜麺醤（テンメンジャン）	0.6	g	●						
	オイスターソース	0.4	g	●						
	濃口しょうゆ	0.84	g	●						
	上白糖	0.5	g							
	ラーズーチー									
	キャノリーブ（菜種＆オリー	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							
	グリル野菜ミックス（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							
	ラタトゥユ									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	蒟蒻寒天ゼリー　ぶどう	11.25	g							
	水	75	g							
	ぶどうゼリー									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和４年度冬メニュー

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　　㊞

表示アレルゲン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ゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家店　栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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									
	カーネルコーン（凍）	5	g							
	ほうれん草（凍）	3	g							
	水	140	g							
	中華味　顆粒	1	g							
	精製塩	0.6	g							
	ホワイトペッパー	0.05	g							
	ほうれん草とコーンのスープ									
	メンチカツ（60g）	30	g	●	●					
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	メンチカツ									
	豚小間	7.5	g							
	植物油	0.89	g							
	ニンニクの芽カット（凍）	5	g							
	ムキ玉葱	22.5	g							
	人参	4	g							
	水	2.5	g							
	中華味　顆粒	0.15	g							
	PB中華炒めベース	1.8	g	●	●					
	オイスターソース	0.3	g	●						
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	片栗粉	1	g							
	水	1.5	g							
	ゴマ油（調合）	0.2275	g							
	豚肉とニンニクの芽炒め									
	肉焼売（15g）	15	g	●	●					
	焼売									
	ポークウィンナー（20g）	10	g	●	●					
	キャベツ	5	g							
	人参	5	g							
	ジャガ芋	5	g							
	ブロッコリー（凍）	2.5	g							
	チキン　コンソメ	0.56	g	●	●					
	水	22.5	g							
	食塩	0.08	g							
	ブラックペッパー	0.01	g							
	パセリ缶	0.03	g							
	ポトフ									
	さつま芋	31	g							
	蒸しさつま芋									
	キャベツS1	30	g							
	人参千切り（ジュリアン）	0.5	g							
	レッドキャベツ	1	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	海草サラダ（ドライ）	0.5	g							
	海草サラダ									
	蒟蒻寒天ゼリー　オレンジ	11.25	g							
	水	75	g							
	みかんゼリー									
	牛乳	150	g		●					
	水	170	g							
	オレンジジュース1L	150	g							
	ドリンク									
夕食集計										
日曜日集計										