

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和4年度秋メニュー

アレルギー表

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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	スライスしいたけ	0.5	g								
	もやし	5	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	もやしと椎茸の味噌汁										
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	骨無ホッケ(30g)	30	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	植物油	0.801	g								
	ホッケの塩焼き										
	カリフラワー(凍)	10	g								
	キャベツ	16	g								
	人参	2	g								
	スライスピーマン三色(凍)	3	g								
	ポークチョップドハム	5	g	●	●	●					
	植物油	1.335	g								
	オイスターソース	0.25	g	●							
	ウスターソース	0.18	g								
	カレー粉	0.03	g								
	精製塩	0.13	g								
	カレーソテー										
	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										
	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										
赤小梅	6	g									
赤小梅											
特ふり たまご風味	2	g	●	●	●						
特ふり おかか	2.5	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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍ラーメン(ウェーブ)2個	115	g	●	●	●					
	水	160	g								
	豚挽肉	3	g								
	中華味 顆粒	1.6	g								
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	おろしにんにく	0.3	g								
	もやし	20	g								
	麻竹細切 (バラ)	3	g								
	カーネルコーン(凍)	3	g								
	いりゴマ(白)	1	g								
	味噌ラーメン										
	Cパンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	パンケーキ										
	アジフライ(60g)	30	g	●							
	<揚げ油>	3.4888	g								
	アジフライ										
	牛バラスライス	0.3	g								
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●					
	玉葱スライス15ミリ(凍)	25	g								
	クッキングピーンズミックス	10	g								
	皮ムキ枝豆(凍)	1	g								
	植物油	0.89	g								
	おろしにんにく	0.15	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	チキン コンソメ	0.15	g	●	●						
	トマトケチャップ	1.5	g								
	ダイストマト	10	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	牛肉のウエスタン										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.4596	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	長葱	1.5	g								
	万能ねぎ	0.3	g								
	スイートチリソース	0.5	g								
	トマトケチャップ	1.3	g								
	ダイストマト	1	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	おろしにんにく	0.12	g								
	生おろし生姜	0.25	g								
	濃口しょうゆ	0.24	g	●							
	片栗粉	0.25	g								
	水	1.5	g								
	肉団子のチリソース										
	キャベツ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	1.1	g									
水	10	g									
わかめ											
蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g									
水	75	g									
蒟蒻ぶどうゼリー											
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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	クノール ビーフブイヨン	3.36	g	●	●						
	精製塩	0.28	g								
	ブラックペッパー	0.03	g								
	ムキ玉葱	7	g								
	人参	0.6	g								
	水菜	2	g								
	コンソメ野菜スープ										
	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								
	植物油	2.67	g								
	みじん切り生にんにく	0.25	g								
	もやし	20	g								
	人参	2.5	g								
	ほうれん草(凍)	10	g								
	精製塩	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.05	g								
	ゴマ油(調合)	0.455	g								
	青椒肉絲用ソース	1	g	●							
	牛肉野菜炒め										
	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										
	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										
ポテトサラダ	25	g	●	●	●						
皮ムキ枝豆(凍)	6	g									
ポテトサラダ											
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											
月曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	乾燥カットわかめ	0.5	g								
	白菜	10	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	白菜とわかめの味噌汁										
	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								
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	万能ねぎ	0.75	g								
	片栗粉		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										
	スライスたくあん	10.5	g								
	たくあん										
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●					
	特ふり おかか	2.5	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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

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大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 昼食	精白米	67	g								
	豚小間	10	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.8658	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト(凍)	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	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	●	●						
	食パン										
	ピーマン肉詰めフライ(40)	40	g	●		●					
	<揚げ油>	4.6547	g								
	茄子肉詰めフライ										
	豚挽肉	3	g								
	蓮根スライス(凍)	6.25	g								
	さつま芋	5	g								
	人参	5	g								
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g								
	スライスピーマン三色(凍)	5	g								
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g								
	濃口しょうゆ	1.32	g	●							
	水	1.8	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								
	片栗粉	0.3	g								
	水	0.16	g								
	ゴマ油(調合)	0.0546	g								
	秋野菜の酢豚風炒め										
	乱切りポテト(凍)	30	g								
	おろしにんにく	0.15	g								
	濃口しょうゆ	0.72	g	●							
	花かつお(トッピング用)	0.3	g								
	じゃが芋のニンニクおかか和え										
	キャベツ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										
	もやし	30	g								
もやし											
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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●						
	精製塩	0.28	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	仕掛<戻しわかめ>	10	g								
	人参	3	g								
	わかめと人参のスープ										
	びっくりメンチ	70	g	●	●						
	<揚げ油>	3.4888	g								
	メンチカツ										
	豚小間	10	g								
	キャベツ	10	g								
	人参	1	g								
	しいたけ(凍)	5.425	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	刻み油揚げ(凍)	2	g								
	植物油	0.6675	g								
	水	7.5	g								
	赤みそ	2	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	上白糖	1.25	g								
	コチジャン	0.25	g								
	片栗粉	0.5	g								
	水	0.75	g								
	いんげんカット(凍)	2	g								
	豚肉の辛味炒め										
	肉焼売(15g)	15	g	●	●						
	焼売										
	シーフードミックス	1	g							●	
	豚小間	1	g								
	鶏肉団子(15g)	6.5	g	●	●	●					
	キャベツ	10	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	4	g								
	もやし	10	g								
	水	30	g								
	並塩(20kg)	0.5	g								
	中華味 顆粒	1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	生おろし生姜	0.3	g								
	みじん切り生にんにく	0.3	g								
塩ちゃんこ											
フレンチポテト(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											
さつま芋	10	g									
ムキ玉葱	5	g									
人参	3	g									
マカロニ(500G)セダニー	7	g	●								
マヨネーズ	10	g			●						
並塩(20kg)	0.13	g									
ホワイトペッパー	0.01	g									
ポテトサラダ	1	g	●	●	●						
マカロニサラダ	1	g	●	●	●						
マカロニさつま芋サラダ											
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											
火曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

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大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
水曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	人参	2	g								
	ほうれん草(凍)	7.14	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								
	ほうれん草と人参の味噌汁										
	ムキ玉葱	10	g								
	植物油	0.712	g								
	鶏卵	30.5	g			●					
	水	4.5	g								
	鰹だしの素	0.05	g								
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	和風スクランブルエッグ										
	骨取りサーモン切身(60G)	30	g								
	精製塩	0.1	g								
	マスの塩焼き										
	ポークウィンナー(20g)	20	g	●	●						
	キャベツ	25	g								
	人参	2	g								
	いんげんカット(凍)	5	g								
	植物油	2.67	g								
	並塩(20kg)	0.15	g								
	ブラックペッパー	0.2	g								
	片栗粉	1	g								
	ウィンナーと野菜のソテー										
	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										
	赤小梅	6	g								
	赤小梅										
特ふり たまご風味	2	g	●	●	●						
特ふり おかか	2.5	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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

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大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
水曜日 昼食	水		g								
	鶏挽肉	11	g								
	キャベツ	8	g								
	人参イチョウ切り(凍)	3	g								
	にら	3	g								
	かぼちゃスライス(凍)	5	g								
	水	20	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	焼肉のたれ	3	g	●	●						
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	上白糖	0.5	g								
	食塩	0.08	g								
	ラー油	0.1	g								
	片栗粉	1.17	g								
	ゴマ油(調合)	0.455	g								
	スタミナ丼										
	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										
	キャベツメンチカツ(60g)	30	g	●	●						
	<揚げ油>	3.4888	g								
	キャベツメンチカツ										
	豚挽肉	2	g								
	人参	3	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	きのごミックス	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										
	蓮根スライス(凍)	12.5	g								
	片栗粉	1	g								
	植物油	0.89	g								
	水	0.93	g								
	濃口しょうゆ	1.116	g	●							
	上白糖	0.56	g								
	食酢	0.93	g	●							
	いりゴマ(白)	0.5	g								
	レンコンの甘辛煮										
	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										
	乾燥カットわかめ	1.1	g								
	水	10	g								
	わかめ										
	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											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
水曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●						
	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										
	鶏もも(30-40g)	105	g								
	ムキ玉葱	9	g								
	濃口しょうゆ	1.08	g	●							
	上白糖	0.4	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	白みそ	3	g								
	鶏肉味噌漬け焼き										
	冷凍山芋乱切り	7	g								
	きのこミックス	4	g	●							
	ぶなしめじ	1.5	g								
	舞茸	1	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	2	g								
	スライスピーマン三色(凍)	1.5	g								
	植物油	0.712	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	2.5	g		●						
	濃口しょうゆ	5.4	g	●							
	みりん風調味料	1	g								
	山芋とキノコ炒め										
	白身魚の一口竜田揚げ	20	g	●							
	<揚げ油>	1,0947	g								
	白身魚の一口竜田揚げ										
	クリームシチューミックス	2.5	g	●	●						
	水	10	g								
	牛乳	10	g		●						
	ジャガ芋	10	g								
	人参	5	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	白菜	8	g								
	シーフードミックス	10	g							●	
	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											
蓮根スライス(凍)	25	g									
ごま和えの素(粉末)	3	g	●								
いんげんカット(凍)	1	g									
レンコンのゴマ和え											
みかん缶	30	g									
みかん缶シロップ	23	g									
水	27	g									
イナアガーL	1.25	g									
グラニュー糖	3.75	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											
水曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	小松菜(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										
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	赤魚切身(120g)	30	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	植物油	0.801	g								
	赤魚の塩焼き										
	角柱ベーコン	5	g	●	●	●					
	キャベツ	15	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	2.5	g								
	植物油	1.1125	g								
	濃口しょうゆ	1.08	g	●							
	オイスターソース	0.45	g	●							
	水	1.35	g								
	上白糖	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.08	g								
	ゴマ油(調合)	0.1183	g								
	野菜のオイスター炒め										
	納豆	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										
	スライスたくあん	10.5	g								
	たくあん										
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●					
	特ふり おかか	2.5	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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

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大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 昼食	精白米	67	g								
	鶏もも(30-40g)	10.5	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.8658	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト(凍)	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	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	●	●						
	食パン										
	野菜コロッケ	25	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	野菜コロッケ										
	鮭フレーク(500g)	2	g	●	●						
	ムキ玉葱	12	g								
	きのごみックス	5	g	●							
	ペンネマカロニ	12.5	g	●							
	パプリカ(赤黄ミックス)	1	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	チキン コンソメ	0.2	g	●	●						
	ワイン 1.8L 白	1	g								
	並塩(20kg)	0.05	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	鮭の洋風パスタ										
	乱切りポテト(凍)	20	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	精製塩	0.1	g								
	植物油	0.89	g								
	アジアソースピピンバ	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:いんげん	1.5	g								
	アジア風ホクホクポテト										
	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										
	もやし	30	g								
	もやし										
	蒟蒻寒天ゼリー ぶどう	11.25	g								
水	75	g									
蒟蒻ぶどうゼリー											
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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●						
	精製塩	0.28	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	キャベツ	14	g								
	人参	3	g								
	キャベツと人参のスープ										
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	●	●	●					
	デミグラスソース	1.9	g	●	●						
	トマトケチャップ	9	g								
	水	3	g								
	ハンバーグ										
	豚小間	7.5	g								
	<揚げ油>	0.3382	g								
	植物油	0.89	g								
	みじん切り生にんにく	1	g								
	キャベツ	22.5	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	みそかつのたれ	3.5	g								
	ゴマ油(調合)	0.1638	g								
	ピーマン	6	g								
	<揚げ油>	0.0267	g								
	回鍋肉										
	餃子(20g)	40	g	●							
	<揚げ油>	1.4685	g								
	揚げ餃子										
	シーフードミックス	1	g							●	
	豚小間	1	g								
	鶏肉団子(15g)	6.5	g	●	●	●					
	キャベツ	10	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	4	g								
	もやし	10	g								
	水	30	g								
	並塩(20kg)	0.5	g								
	中華味 顆粒	1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	濃口しょうゆ	0.6	g	●							
	生おろし生姜	0.3	g								
	みじん切り生にんにく	0.3	g								
	塩ちゃんこ										
	フレンチポテト(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											
ササギキゴボウ(凍)	5	g									
食酢	1	g	●								
ムキ玉葱	12.5	g									
キュウリ	2.5	g									
人参	2.5	g									
ポテトサラダ	5	g	●	●	●						
マヨネーズ	2.5	g			●						
精製塩	0.05	g									
ホワイトペッパー	0.01	g									
ラー油	0.1	g									
ごぼうサラダ											
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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
金曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	大根	10	g								
	乾燥カットわかめ	0.5	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	大根とわかめの味噌汁										
	ミートオムレツ30g	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	4.45	g								
	ミートオムレツ										
	骨取りサーモン切身(60G)	30	g								
	精製塩	0.1	g								
	マスの塩焼き										
	カリフラワー(凍)	10	g								
	キャベツ	16	g								
	人参	2	g								
	スライスピーマン三色(凍)	3	g								
	ポークチョップドハム	5	g	●	●	●					
	植物油	1.335	g								
	オイスターソース	0.25	g	●							
	ウスターソース	0.18	g								
	カレー粉	0.03	g								
	精製塩	0.13	g								
	カレーソテー										
	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										
赤小梅	6	g									
赤小梅											
特ふり たまご風味	2	g	●	●	●						
特ふり おかか	2.5	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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。
とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
金曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍ラーメン(ウェーブ)2個	115	g	●	●	●					
	水	160	g								
	豚挽肉	3	g								
	中華味 顆粒	1.6	g								
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	おろしにんにく	0.3	g								
	もやし	20	g								
	麻竹細切 (バラ)	3	g								
	カーネルコーン(凍)	3	g								
	いりゴマ(白)	1	g								
	味噌ラーメン										
	Cパンケーキ	50	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	パンケーキ										
	ピーマン肉詰めフライ(40)	40	g	●		●					
	<揚げ油>	4.6547	g								
	茄子肉詰めフライ										
	豚挽肉	3	g								
	蓮根スライス(凍)	6.25	g								
	さつま芋	5	g								
	人参	5	g								
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g								
	スライスピーマン三色(凍)	5	g								
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g								
	濃口しょうゆ	1.32	g	●							
	水	1.8	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								
	片栗粉	0.3	g								
	水	0.16	g								
	ゴマ油(調合)	0.0546	g								
	秋野菜の酢豚風炒め										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.4596	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	長葱	1.5	g								
	万能ねぎ	0.3	g								
	スイートチリソース	0.5	g								
	トマトケチャップ	1.3	g								
	ダイストマト	1	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	おろしにんにく	0.12	g								
	生おろし生姜	0.25	g								
	濃口しょうゆ	0.24	g	●							
	片栗粉	0.25	g								
	水	1.5	g								
	肉団子のチリソース										
	キャベツ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	1.1	g								
	水	10	g								
	わかめ										
	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										
	昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
金曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	クノール ビーフブイヨン	3.36	g	●	●						
	精製塩	0.28	g								
	ブラックペッパー	0.03	g								
	ムキ玉葱	7	g								
	人参	0.6	g								
	水菜	2	g								
	コンソメ野菜スープ										
	びっくりメンチ	70	g	●	●						
	<揚げ油>	3.4888	g								
	メンチカツ										
	豚小間	10	g								
	キャベツ	10	g								
	人参	1	g								
	しいたけ(凍)	5.425	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	刻み油揚げ(凍)	2	g								
	植物油	0.6675	g								
	水	7.5	g								
	赤みそ	2	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	上白糖	1.25	g								
	コチジャン	0.25	g								
	片栗粉	0.5	g								
	水	0.75	g								
	いんげんカット(凍)	2	g								
	豚肉の辛味炒め										
	ボイルヤリイカリング	20	g								
	濃口しょうゆ	2.4	g	●							
	並塩(20kg)	0.1	g								
	料理酒	2	g	●							
	上白糖	0.05	g								
	<揚げ油>	3.6668	g								
	いかゲソ唐揚げ										
	水餃子	15	g	●		●					
	水	30	g								
	しおラーメンスープ	1.45	g								
	中華味 顆粒	0.25	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	片栗粉	1.25	g								
	水	2	g								
	ゴマ油(調合)	0.1183	g								
	万能ねぎ	0.5	g								
	水餃子										
	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										
	ポテトサラダ	25	g	●	●	●					
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g								
	ポテトサラダ										
	フルーツカクテル	30	g								
水	28.5	g									
フルーツカクテルシロップ	21.5	g									
イナアガーL	1.25	g									
グラニュー糖	3.75	g									
寒天フルーツ											
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											
金曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	スライスしいたけ	0.5	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	玉葱と椎茸の味噌汁										
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	骨無ホッケ(30g)	30	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	植物油	0.801	g								
	ホッケの塩焼き										
	角柱ベーコン	5	g	●	●	●					
	キャベツ	15	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	2.5	g								
	植物油	1.1125	g								
	濃口しょうゆ	1.08	g	●							
	オイスターソース	0.45	g	●							
	水	1.35	g								
	上白糖	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.08	g								
	ゴマ油(調合)	0.1183	g								
	野菜のオイスター炒め										
	納豆	40	g	●							
	納豆										
	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											
スライスたくあん	10.5	g									
たくあん											
特ふり たまご風味	2	g	●	●	●						
特ふり おかか	2.5	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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 昼食	精白米	67	g								
	豚小間	10	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.8658	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト(凍)	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●	●						
	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	●	●						
	食パン										
	白身魚フライ(25g)	25	g	●							
	<揚げ油>	3.4888	g								
	白身魚フライ										
	豚挽肉	2	g								
	人参	3	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	きのこミックス	2	g	●							
	パプリカ(赤黄ミックス)	2	g								
	いんげんカット(凍)	1	g								
	緑豆春雨	4.5	g								
	もやし	2	g								
	焼肉のたれ	5	g	●	●						
	生おろし生姜	0.5	g								
	みじん切り生にんにく	0.5	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	上白糖	0.3	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	水	0.2	g								
	ゴマ油(調合)	0.091	g								
	豆板醤	0.1	g	●							
	いりゴマ(白)	0.2	g								
	チャブチエ										
	乱切りポテト(凍)	30	g								
	おろしにんにく	0.15	g								
	濃口しょうゆ	0.72	g	●							
	花かつお(トッピング用)	0.3	g								
	じゃが芋のニンニクおかか和え										
	キャベツ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										
	もやし	30	g								
	もやし										
	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										
	昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	チキン コンソメ	2.52	g	●	●						
	精製塩	0.28	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	もやし	5	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	玉葱ともやしのスープ										
	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										
	若鶏もも小間(5-10g)	7	g								
	ムキ玉葱	9	g								
	筍穂先	9	g								
	クッキングピーンズミックス	9	g								
	腰果(カシューナッツ)	2.5	g								
	スライスしいたけ	0.1	g								
	スライスピーマン三色(凍)	2	g								
	生おろし生姜	0.5	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	オイスターソース	0.8	g	●							
	濃口しょうゆ	0.48	g	●							
	豆板醤	0.15	g	●							
	合成酒	0.8	g	●							
	上白糖	0.8	g								
	中華味 顆粒	0.13	g								
	水	1	g								
	ゴマ油(調合)	0.455	g								
	片栗粉	0.1	g								
	鶏肉とミックスナッツ炒め										
	白身魚の一口竜田揚げ	20	g	●							
	<揚げ油>	1.0947	g								
	白身魚の一口竜田揚げ										
	豚小間	10	g								
	ムキ玉葱	7	g								
	人参	2	g								
	つきこん黒	3	g								
	木綿豆腐	30	g								
	水	10	g								
	鰹だしの素	0.08	g								
	上白糖	0.63	g								
	濃口しょうゆ	3	g	●							
	みりん風調味料	2.5	g								
	いんげんカット(凍)	2	g								
	肉豆腐										
	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											
さつま芋	10	g									
ムキ玉葱	5	g									
人参	3	g									
マカロニ(500G)セダニー	7	g	●								
マヨネーズ	10	g			●						
並塩(20kg)	0.13	g									
ホワイトペッパー	0.01	g									
ポテトサラダ	1	g	●	●	●						
マカロニサラダ	1	g	●	●	●						
マカロニさつま芋サラダ											
みかん缶	30	g									
みかん缶シロップ	23	g									
水	27	g									
イナアガーL	1.25	g									
グラニュー糖	3.75	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											
土曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム(小袋)	7.5	g								
	マーガリン(小袋)	4	g		●						
	バターロール										
	うず巻麩	0.5	g	●							
	ほうれん草(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										
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●					
	オムレツ										
	赤魚切身(120g)	30	g								
	並塩(20kg)	0.1	g								
	植物油	0.801	g								
	赤魚の塩焼き										
	ポークウィンナー(20g)	20	g	●	●						
	キャベツ	25	g								
	人参	2	g								
	いんげんカット(凍)	5	g								
	植物油	2.67	g								
	並塩(20kg)	0.15	g								
	ブラックペッパー	0.2	g								
	片栗粉	1	g								
	ウィンナーと野菜のソテー										
	納豆	40	g	●							
	納豆										
	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										
	赤小梅	6	g								
	赤小梅										
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●					
	特ふり おかか	2.5	g	●	●	●					
	ふりかけ										
	マライヤパイン8カット	120	g								
	パイン										
	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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍うどん	125	g	●							
	鶏挽肉	5	g								
	仕掛く和麺つゆ(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:いんげい	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										
	鶏唐揚	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	1.335	g								
	鶏の唐揚げ(30g)										
	豚挽肉	3	g								
	蓮根スライス(凍)	6.25	g								
	さつま芋	5	g								
	人参	5	g								
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g								
	スライスピーマン三色(凍)	5	g								
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g								
	濃口しょうゆ	1.32	g	●							
	水	1.8	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								
	片栗粉	0.3	g								
	水	0.16	g								
	ゴマ油(調合)	0.0546	g								
	秋野菜の酢豚風炒め										
	里芋乱切り(凍)	18	g								
	鶏そぼろ	2.5	g	●							
	水	6.8	g								
	鰹だしの素	0.05	g								
	濃口しょうゆ	2.04	g	●							
	みりん風調味料	1.7	g								
	片栗粉	0.17	g								
	水	0.17	g								
	万能ねぎ	0.13	g								
	里芋のそぼろあんかけ										
	キャベツ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	1.1	g									
水	10	g									
わかめ											
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

アレルギー表 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



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

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大アレルギー							
				小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	140	g								
	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								
	仕掛<戻しわかめ>	10	g								
	人参	3	g								
	わかめと人参のスープ										
	鶏もも(30-40g)	105	g								
	ムキ玉葱	9	g								
	濃口しょうゆ	1.08	g	●							
	上白糖	0.4	g								
	唐辛子 輪切り	0.01	g								
	白みそ	3	g								
	鶏肉味噌漬け焼き										
	冷凍山芋乱切り	7	g								
	きのこミックス	4	g	●							
	ぶなしめじ	1.5	g								
	舞茸	1	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	人参	2	g								
	スライスピーマン三色(凍)	1.5	g								
	植物油	0.712	g								
	無塩コンパウンドマーガリン	2.5	g		●						
	濃口しょうゆ	5.4	g	●							
	みりん風調味料	1	g								
	山芋とキノコ炒め										
	肉焼売(15g)	15	g	●	●						
	焼売										
	中華春巻(35g)	35	g	●						●	
	<揚げ油>	1.5575	g								
	春巻き										
	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										
	蓮根スライス(凍)	25	g								
	ごま和えの素(粉末)	3	g	●							
	いんげんカット(凍)	1	g								
	レンコンのゴマ和え										
	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											
日曜日集計											