

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和4年度冬メニュー

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



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
	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	0.0	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
	ミックスベジタブル(凍)	10	g	7	0.2	0.0	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0	
	ムキ玉葱	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	植物油	0.445	g	4	0.0	0.4		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	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	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	
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g	22	0.0	2.4	1	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	スクランブルエッグ				72	3.2	5.3	16	0.5	61	0.03	0.10	1	0.3	0.3
	赤魚切身(120g)	30	g	23	3.4	0.6	5	0.0	5	0.01	0.01	0	0.0	0.0	
	食塩	0.1	g	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	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
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	キャベツ	28	g	6	0.3	0.0	12	0.1	1	0.01	0.01	11	0.5	0.0	
	人参	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ポークチョップドハム	15	g	20	1.5	0.5	2	0.1		0.03	0.03	5	0.0	0.4	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ウスターソース	2.4	g	3	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	食塩	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	
	ハム野菜炒め				43	1.8	1.9	17	0.3	3	0.04	0.04	17	0.6	0.7
	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	0.0	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	0	0.00	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
	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 かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1		
ふりかけ				19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	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				765	23.9	23.6	311	2.5	223	0.38	0.48	107	4.3	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



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個	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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しょうゆラーメンのたれ	16.95	g	27	1.3	1.9								2.9
	鶏挽肉	4	g	7	0.6	0.4	0	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツカット(凍)	8	g	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0
	筍・穂先	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	人参千切り(凍)	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長葱	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切りしょうが	0.5	g	0	0.0	0.0							0.0	0.0
	おろしにんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	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
	正油ラーメン			227	9.3	3.4	19	0.7	38	0.08	0.05	4	1.8	3.8
	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>	1,361.7	g	12	0.0	1.3			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏肉の唐揚げ			71	3.8	4.3	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	大豆ミート ミンチ	1	g	4	0.5	0.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	豚挽肉	1	g	2	0.2	0.2	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	揚げ茄子乱切り(凍)	15	g	24	0.1	2.3	2	0.0	1	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
	ズッキーニ(凍)	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	カーネルコーン(凍)	4	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	人参イチョウ切り(凍)	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	万能ねぎ	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<揚げ油>	2,314	g	21	0.0	2.3			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
	麻婆豆腐用ソース	1.5	g	4	0.1	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	中華味 顆粒	0.04	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.75	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.2275	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆炒め			71	1.2	5.7	9	0.2	18	0.03	0.02	3	0.9	0.1
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジアソースピビンバ	1,858.2	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
	スイートエンドウ(凍)	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナックえんどう			3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	ブチクレープ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	ブチクレープ			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			1024	28.6	29.8	296	2.5	225	0.43	0.50	90	5.2	5.1

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



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	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	
	長葱	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	コンソメ野菜スープ				13	0.6	0.2	2	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	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	
	大豆ミート ミンチ	3	g	11	1.6	0.0	8	0.2	0	0.02	0.01	0	0.4	0.0	
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ニンニクの芽カット(凍)	5	g	2	0.1	0.0	2	0.0	3	0.01	0.00	2	0.2	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	
	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	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	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	
	おろしにんにく	0.7	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	0.36	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	上白糖	0.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.2	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	
	スタミナ炒め				52	2.7	2.5	19	0.4	42	0.04	0.03	8	1.2	0.3
	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	0.0	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	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	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	白菜	8	g	1	0.0	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	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	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1	
	海藻サラダ(ドライ)	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	海藻サラダ				2	0.1	0.0	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	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				813	23.8	24.8	285	1.9	185	0.33	0.36	93	4.8	3.9
	月曜日集計				2602	76.3	78.2	892	7.0	633	1.14	1.34	290	14.4	12.8

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



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
	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
	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
	食塩	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	0.00	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
	白菜	30	g	4	0.2		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								0.1
	ムギ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6			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
	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
	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
	白菜とチャーシューの炒め			43	0.8	3.7	15	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		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
	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 かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	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			835	28.8	29.6	319	3.6	176	0.39	0.68	93	6.2	2.9

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



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	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
	ボークカレー			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
	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
	食パン			104	1.7	4.1	6	0.1	72	0.02	0.01	2	1.0	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
	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>	1.4507	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	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
	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
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.1092	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スライスビーマン三色(凍)	0.7	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	ビーマン	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムギ玉葱	1.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<揚げ油>	0.1157	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉団子の甘酢煮			72	2.9	4.1	9	0.3	4	0.03	0.02	2	0.5	0.6
	栗かぼちゃ(凍)	20	g	15	0.3	0.0	5	0.1	62	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	上白糖	1.25	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	3.0
	万能ねぎ	0.25	g	0	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
	かぼちゃのそぼろあん			33	1.0	0.6	6	0.1	64	0.02	0.03	7	0.8	3.1
	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	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	
ヤングコーン冷凍	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
ヤングコーン			1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	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	
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			887	20.0	29.2	248	2.4	275	0.45	0.40	101	7.3	6.7	

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



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
		カーネルコーン(凍)	5	g	5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	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
		コーンとわかめのスープ			11	0.4	0.2	5	0.1	1	0.01	0.01	0	0.4	1.5
		鶏もも(200-300g)	40	g	76	6.8	5.4	2	0.2	16	0.04	0.06	1	0.0	0.1
		合成酒	1.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		香味野菜焼ミックス	0.25	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		食塩	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
		鶏もも香草焼き			78	6.8	5.4	2	0.2	18	0.04	0.06	1	0.0	0.3
		高野豆腐	2.325	g	12	1.2	0.8	15	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
		蓮根スライス(凍)	6.25	g	4	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
		人参	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0
		玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g	2	0.0	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)	3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	4	0.1	0.0
		腰果(カシューナッツ)	1	g	6	0.2	0.5	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
		<揚げ油>	0.0979	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		濃口しょうゆ	4.5	g	3	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
		食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
		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
		上白糖	3.75	g	15	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	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		料理酒	62	g	62	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.4
		片栗粉	0.62	g	2	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
		野菜酢豚			111	1.8	1.4	20	0.4	30	0.02	0.01	6	0.5	2.3
		まぐろのカツレツ	33	g	52	6.0	0.8	3	0.5	0	0.04	0.02	0	0.2	0.1
		<揚げ油>	3.7647	g	33	0.0	3.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		まぐろカツ			85	6.0	4.4	3	0.5	0	0.04	0.02	0	0.2	0.1
		肉焼売(15g)	15	g	34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
		焼売			34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
		フレンチポテト(凍)	30	g	41	0.6	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.9	0.0
		<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4	0	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
		青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		海苔ポテト			54	0.6	2.6	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.9	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
		蓮根スライス(凍)	37.5	g	25	0.3	0.0	8	0.2	0	0.02	0.00	7	0.9	0.0
		人参	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		ライトツナフレーク	3	g	8	0.4	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.01	g	0	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	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	マヨネーズ	3	g	21	0.0	2.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	レンコンツナサラダ			54	0.8	2.9	8	0.2	7	0.02	0.00	7	0.9	0.1	
	ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g	92	4.7	2.3	140	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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			909	31.8	26.6	380	2.4	126	0.37	0.38	89	4.2	4.9	
	火曜日集計			2631	80.6	85.4	947	8.3	578	1.20	1.45	283	17.7	14.6	

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



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
	白菜	10	g	1	0.1		4	0.0	1	0.00	0.00	2	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
	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
	白菜と人参の味噌汁			19	1.4	0.5	21	0.4	15	0.01	0.02	2	0.6	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
	骨取りサーモン切身(30g)	30	g	42	5.4	1.5								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
	合成酒	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	0.1246	g	1	0.0	0.1			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	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
	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
	鮭の塩焼き			45	5.4	1.7	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.2
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.15	g	0	0.0	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	0.00	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.31	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	1.668	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	
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 かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1	
ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	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			885	28.5	27.8	295	2.1	191	0.31	0.36	92	4.0	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



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
	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:いんげん	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
	ハムカツ(90g)	45	g	75	4.3	1.6	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7	
	<揚げ油>	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ソーセージカツ				99	4.3	4.2	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7
	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	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		
	もやし	2	g	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	0.00	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		0.00	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
	カーネルコーン(凍)	30	g	27	0.7	0.3	1	0.1	2	0.03	0.02	1	1.4	0.0	
	無塩コンパウンドマーガリン	0.75	g	6	0.0	0.6	0	0.0	2	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	
	精製塩	0.1	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	
	コーンバター風味				34	0.7	0.9	1	0.1	3	0.03	0.02	1	1.4	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
	スイートエンドウ(凍)	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0	
	スナップえんどう				3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	蒟蒻寒天ゼリー オレンジ	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	
	みかんゼリー				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				1036	26.3	22.1	307	2.4	220	0.47	0.47	105	7.6	4.8

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



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
		メンチカツ(60g)	30	g	77	2.6	4.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
		<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			107	2.6	7.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
		木綿豆腐	36	g	26	2.4	1.6	33	0.5	0	0.03	0.01	0	0.4	
		ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
		植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		豚挽肉	5	g	10	0.8	0.8	0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	0.0
		長葱	1.75	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		麻婆豆腐用ソース	10	g	25	0.6	1.5	2	0.1	2	0.00	0.01	0	0.2	0.7
		水	0.9	g	0	0.0	0.0	0	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
		水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		ゴマ油(調合)	0.1638	g	1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		万能ねぎ	0.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		麻婆豆腐			82	3.9	5.0	40	0.7	3	0.08	0.03	2	0.9	0.7
		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	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
		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
		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
		海藻サラダ(ドライ)	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
		海藻サラダ			2	0.1	0.0	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.2
		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			832	23.4	29.6	306	2.3	139	0.37	0.39	86	4.4	3.8
	水曜日集計				2753	78.2	79.5	908	6.7	550	1.16	1.22	283	15.9	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



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
	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
	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		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								0.1
	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	2.67	g	24	0.0	2.6			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
	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
	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
	白菜とチャーシューの炒め			43	0.8	3.7	15	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		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
	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 かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	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			828	27.8	29.3	325	3.7	186	0.39	0.69	96	5.8	3.1

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



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
	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	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
	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
	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
	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
	食パン			104	1.7	4.1	6	0.1	72	0.02	0.01	2	1.0	0.3
	鮭フライ(60g)	19.8	g	33	2.5	0.7	3	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2	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
	鮭フライ			64	2.5	4.0	3	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2	0.2
	<揚げ油>	2.314	g	21	0.0	2.3		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
	大豆ミート ミンチ	1	g	4	0.5	0.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	豚挽肉	1	g	2	0.2	0.2	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	揚げ茄子乱切り(凍)	15	g	24	0.1	2.3	2	0.0	1	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
	スッキーニ(凍)	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参イチョウ切り(凍)	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン(凍)	4	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	万能ねぎ	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.75	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.2275	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆豆腐用ソース	1.5	g	4	0.1	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	中華味 顆粒	0.04	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆炒め			72	1.2	5.7	9	0.2	18	0.03	0.02	3	0.9	0.1
	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
	アジアソースピピンバ	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	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
	ヤングコーン冷凍	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	ヤングコーン			1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	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			897	20.1	34.9	254	2.4	227	0.40	0.40	95	6.8	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



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	66g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8g		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
	カーネルコーン(凍)	5g	5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	ほうれん草(凍)	3g	1	0.1	0.0	3	0.0	13	0.00	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	水	140g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華味 顆粒	1g	3	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	精製塩	0.6g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.6	
	ホワイトペッパー	0.05g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ほうれん草とコーンのスープ				8	0.5	0.1	4	0.1	14	0.01	0.01	1	0.3	0.9
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5g	68	3.8	4.2									0.6	
	デミグラスソース	1.9g	1	0.1	0.0									0.0	
	トマトケチャップ	9g	10	0.1	0.0	1	0.0	4	0.01	0.00	0.00	1	0.2	0.3	
	水	3g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	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	5g	17	0.7	1.6	0	0.1	1	0.00	0.01	0.01	0	0.0	0.0	
	大豆ミート ミンチ	3g	11	1.6	0.0	8	0.2	0	0.02	0.01	0.01	0	0.4	0.0	
	植物油	0.89g	8	0.0	0.9				0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ニンニクの芽カット(凍)	5g	2	0.1	0.0	2	0.0	3	0.01	0.00	0.00	2	0.2	0.0	
	キャベツ	10g	2	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	0.00	4	0.2	0.0	
	ムキ玉葱	10g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	人参	4g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	にら	3g	1	0.0	0.0	1	0.0	9	0.00	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	おろしにんにく	0.7g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00		0.0	0.0	
	焼肉のたれ	3g	5	0.1	0.0		0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	濃口しょうゆ	0.36g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	上白糖	0.2g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.2g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	1.5g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	スタミナ炒め				52	2.7	2.5	19	0.4	42	0.04	0.03	8	1.2	0.3
	中華春巻(35g)	35g	117	1.9	7.5	7	0.2	15	0.02	0.01	0.01	1	0.6	0.5	
	<揚げ油>	1.5575g	14	0.0	1.5		0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	春巻き				131	1.9	9.0	7	0.2	15	0.02	0.01	1	0.6	0.5
	肉焼売(15g)	15g	34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	0.01	1	0.3	0.2	
	焼売				34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
	フレンチポテト(凍)	30g	41	0.6	1.2									0.9	0.0
	<揚げ油>	1.4596g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.12g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	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	30g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	人参千切り(ジュリアン)	0.5g	0	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	レッドキャベツ	1g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	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
	緑豆春雨	5g	17	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.2		
	人参	1g	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	1g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	木耳スライス	0.1g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ライトツナフレーク	3g	8	0.4	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.2184g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食酢	0.9g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	濃口しょうゆ	0.816g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	期間限定)冷やし中華のた	0.5g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華ドレッシング	1g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	1g	4	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.06g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ブラックペッパー	0.01g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華風春雨サラダ				38	0.6	1.2	2	0.1	7	0.00	0.00	0	0.3	0.3
	ヨーグルト(プレーン加糖)	75g	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	150g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	0.23	2	0.0	0.2	
	水	170g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	オレンジジュース1L	150g	65	1.1	0.3	14	0.2	6	0.11	0.03	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				876	25.6	29.5	374	1.8	151	0.31	0.33	85	4.7	3.5
	木曜日集計				2601	73.5	93.6	953	7.9	564	1.11	1.42	276	17.3	10.2

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



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
	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
	ミックスベジタブル(凍)	10	g	7	0.2	0.0	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.445	g	4	0.0	0.4	0	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
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	無塩コンパウンドマーガリン	3	g	22	0.0	2.4	1	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スクランブルエッグ			72	3.2	5.3	16	0.5	61	0.03	0.10	1	0.3	0.3
	赤魚切身(120g)	30	g	23	3.4	0.6	5	0.0	5	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.801	g	7	0.0	0.8	0	0.0	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	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	キャベツ	28	g	6	0.3	0.0	12	0.1	1	0.01	0.01	11	0.5	0.0
	人参	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークチョップドハム	15	g	20	1.5	0.5	2	0.1	0	0.03	0.03	5	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ウスターソース	2.4	g	3	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	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
	ハム野菜炒め			43	1.8	1.9	17	0.3	3	0.04	0.04	17	0.6	0.7
	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	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	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	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.54	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	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	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
	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 かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1	
ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	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				847	24.7	23.9	335	2.8	226	0.38	0.50	98	4.8	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



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人分	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	170	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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しょうゆラーメンのたれ	16.95	g	27	1.3	1.9								2.9
	鶏挽肉	4	g	7	0.6	0.4	0	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツカット(凍)	8	g	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0
	筍・穂先	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	人参千切り(凍)	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長葱	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切りしょうが	0.5	g	0	0.0	0.0							0.0	0.0
	おろしにんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		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
	正油ラーメン			227	9.3	3.4	19	0.7	38	0.08	0.05	4	1.8	3.8
	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
	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>	34888	g	31	0.0	3.4			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
	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>	14507	g	13	0.0	1.4			0	0.00	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
	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
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.1092	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スライスピーマン三色(凍)	0.7	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	ピーマン	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	1.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<揚げ油>	0.1157	g	1	0.0	0.1			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉団子の甘酢煮			72	2.9	4.1	9	0.3	4	0.03	0.02	2	0.5	0.6
	栗かぼちゃ(凍)	20	g	15	0.3	0.0	5	0.1	62	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	上白糖	1.25	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	3.0
	万能ねぎ	0.25	g	0	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
	かぼちゃのそぼろあん			33	1.0	0.6	6	0.1	64	0.02	0.03	7	0.8	3.1
	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	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	
スイートエンドウ(凍)	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0	
スナップえんどう			3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	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	
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			1005	27.2	23.7	290	2.3	266	0.41	0.46	96	5.9	8.3	

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



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
	長葱	1	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コンソメ野菜スープ			13	0.6	0.2	2	0.0	4	0.00	0.00	1	0.2	1.2
	鶏もも(200-300g)	40	g	76	6.8	5.4	2	0.2	16	0.04	0.06	1	0.0	0.1
	合成酒	1.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	香味野菜焼ミックス	0.25	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.18	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	鶏もも香草焼き			78	6.8	5.4	2	0.2	18	0.04	0.06	1	0.0	0.3
	高野豆腐	2.325	g	12	1.2	0.8	15	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	人参	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	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)	3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	腰果(カシューナッツ)	1	g	6	0.2	0.5	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	<揚げ油>	0.0979	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	4.5	g	3	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0		0.7
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	上白糖	3.75	g	15	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	0.0
	トマトケチャップ	0.6	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	料理酒	62	g	62	0.0	0.0							0.0	1.4
	片栗粉	0.62	g	2	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
	野菜酢豚			111	1.8	1.4	20	0.4	30	0.02	0.01	6	0.5	2.3
	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	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
	餃子(20g)	40	g	89	3.9	3.6	13	0.4	8	0.04	0.03	4	0.8	0.6
	<揚げ油>	1.5486	g	14	0.0	1.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	揚げ餃子			103	3.9	5.1	13	0.4	8	0.04	0.03	4	0.8	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
	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
	海草サラダ(ドライ)	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	海藻サラダ			2	0.1	0.0	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	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			925	27.7	26.5	282	2.3	155	0.38	0.41	95	3.9	5.4
	金曜日集計			2777	79.7	74.1	906	7.4	646	1.17	1.37	289	14.7	17.4

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



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
	うず巻糍	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
	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	0.0	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
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	植物油	0.801	g	7	0.0	0.8	0	0.0	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
	ホークウィンナー(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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.15	g	0	0.0	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
	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	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	0.0	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	0	0.00	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
	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	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
	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 かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g	12	0.2	0.0	5	0.0	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			902	32.0	34.2	336	3.7	216	0.39	0.68	100	6.6	3.5

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



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	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	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	
	ボークカレー				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	
	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	
	食パン				104	1.7	4.1	6	0.1	72	0.02	0.01	2	1.0	0.3
	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>	1,3617	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鶏肉の唐揚げ				71	3.8	4.3	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	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	
	ムギ玉葱	8	g	3	0.1		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		
	もやし	2	g	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	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	
	チャブチエ				38	0.9	0.6	7	0.2	24	0.03	0.02	4	0.6	0.6
	カーネルコーン(凍)	30	g	27	0.7	0.3	1	0.1	2	0.03	0.02	1	1.4	0.0	
	無塩コンパウンドマーガリン	0.75	g	6	0.0	0.6	0	0.0	2	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	
	精製塩	0.1	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	
	コーンバター風味				34	0.7	0.9	1	0.1	3	0.03	0.02	1	1.4	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
	ヤングコーン冷凍	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	ヤングコーン				1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	ブチクレープ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0	
	ブチクレープ				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				879	21.5	30.1	251	2.4	242	0.47	0.44	94	7.0	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



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
		木綿豆腐	36	g	26	2.4	1.6	33	0.5	0	0.03	0.01	0	0.4	0.0
		ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
		植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		豚挽肉	5	g	10	0.8	0.8	0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	0.0
		長葱	1.75	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		麻婆豆腐用ソース	10	g	25	0.6	1.5	2	0.1	2	0.00	0.01	0	0.2	0.7
		水	0.9	g	0	0.0	0.0	0	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
		水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		ゴマ油(調合)	0.1638	g	1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		万能ねぎ	0.35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		麻婆豆腐			82	3.9	5.0	40	0.7	3	0.08	0.03	2	0.9	0.7
		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
		肉焼売(15g)	15	g	34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
		焼売			34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
		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
		青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		海苔ポテト			54	0.6	2.6	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.9	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	0.00	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)	37.5	g	25	0.3		8	0.2		0.02	0.00	7	0.9	0.0
		人参	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		ライトツナフレーク	3	g	8	0.4	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		上白糖	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		食塩	0.01	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
		マヨネーズ	3	g	21	0.0	2.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
		レンコンツナサラダ			54	0.8	2.9	8	0.2	7	0.02	0.00	7	0.9	0.1
		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	
	マライヤパイン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	
	夕食集計			821	23.2	23.7	261	2.2	93	0.37	0.35	86	4.7	3.7	
	土曜日集計			2602	76.7	88.1	849	8.3	551	1.23	1.48	279	18.3	10.9	

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



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
	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
	もやし	10	g	2	0.1	0.0	2	0.0	0	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
	もやしとわかめの味噌汁			20	1.5	0.5	22	0.5	1	0.01	0.02	1	0.8	1.3
	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
	骨取りサーモン切身(30g)	30	g	42	5.4	1.5								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
	合成酒	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	0.1246	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	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
	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
	鮭の塩焼き			45	5.4	1.7	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.2
	白菜	30	g	4	0.2		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								0.1
	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	2.67	g	24	0.0	2.6		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
	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
	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
	白菜とチャーシューの炒め			43	0.8	3.7	15	0.1	4	0.01	0.01	7	0.6	0.4
	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	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		0.2
	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
	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	
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 かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1	
ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	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	
朝食集計			921	35.5	29.7	458	3.3	159	0.33	0.57	86	6.5	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



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	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
	ハムカツ(90g)	45	g	75	4.3	1.6	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7
	<揚げ油>	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ソーセージカツ			99	4.3	4.2	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7
	大豆ミート ミンチ	0.5	g	2	0.3	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	鶏肉団子(15g)	2.6	g	5	0.3	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	蓮根スライス(凍)	5	g	3	0.0		1	0.0		0.00	0.00	1	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
	ぶなしめじ(カット済)	4	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
	ゴボウニンジンミックス(凍)	15	g	8	0.2	0.0	6	0.1	36	0.00	0.00	0	0.8	0.0
	いんげんカット(凍)	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆豆腐用ソース	1.5	g	4	0.1	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	甜麺醬(テンメンジャン)	0.6	g	2	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オイスターソース	0.4	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	0.84	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1
	上白糖	0.5	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ラーズーチー			29	1.1	0.6	12	0.3	37	0.02	0.01	2	1.3	0.4
	キャノリーブ(菜種&オリ)	0.546	g	5	0.0	0.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ズッキーニ(凍)	10	g	1	0.1	0.0	2	0.1	3	0.01	0.01	2	0.1	0.0
	ムキ玉葱	7	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ダイストマト	8	g	2	0.1	0.0	1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	
	カリフラワー(凍)	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	3	0.2	0.0
	ブロッコリー(凍)	5	g	2	0.1	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	3	0.2	
	グリル野菜ミックス(凍)	10	g	4	0.1	0.1	2	0.0	3	0.01	0.01	7	0.2	0.0
	チキン コンソメ	0.23	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.06	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
	バセリ缶	0.04	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0		0.0
	ラトウユ			18	0.7	0.6	10	0.2	14	0.03	0.02	16	0.9	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	0.00	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
	スイートエンドウ(凍)	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナップエンドウ			3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	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
	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			1011	26.5	21.7	321	2.6	244	0.46	0.47	117	7.6	4.7

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



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
		カーネルコーン(凍)	5	g	5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
		ほうれん草(凍)	3	g	1	0.1	0.0	3	0.0	13	0.00	0.00	1	0.1	0.0
		水	140	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		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
		精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
		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
		ほうれん草とコーンのスープ			8	0.5	0.1	4	0.1	14	0.01	0.01	1	0.3	0.9
		メンチカツ(60g)	30	g	77	2.6	4.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
		<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			107	2.6	7.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
		豚小間	7.5	g	17	1.4	1.3	0	0.0	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0
		植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		ニンニクの芽カット(凍)	5	g	2	0.1	0.0	2	0.0	3	0.01	0.00	2	0.2	0.0
		ムキ玉葱	22.5	g	7	0.2		4	0.1	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
		人参	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0
		水	2.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		中華味 顆粒	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		PB中華炒めベース	1.8	g	2	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
		オイスターソース	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		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
		片栗粉	1	g	3	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
		ゴマ油(調合)	0.2275	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		豚肉とニンニクの芽炒め			44	1.8	2.4	8	0.2	32	0.07	0.03	4	0.6	0.3
		肉焼売(15g)	15	g	34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
		焼売			34	1.3	1.4	6	0.2	1	0.02	0.01	1	0.3	0.2
		ポークウインナー(20g)	10	g	29	1.7	2.4								0.2
		キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
		人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
		ジャガ芋	5	g	3	0.1		0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.4	0.0
		フロコリー(凍)	2.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	
		チキン コンソメ	0.56	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
		水	22.5	g	0	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
		ブラックペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
		パセリ缶	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0		0.0
		ポトフ			37	1.9	2.4	5	0.1	39	0.01	0.01	5	0.8	0.5
		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
		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
		海藻サラダ(ドライ)	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
		海藻サラダ			2	0.1	0.0	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.2
		蒟蒻寒天ゼリー オレンジ	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	
	みかんゼリー			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	
	夕食集計			705	18.1	20.1	237	1.5	155	0.36	0.33	94	4.9	2.7	
日曜日集計				2637	80.1	71.6	1016	7.5	557	1.15	1.37	297	19.0	10.7	