

栃木県立 とちぎ海浜自然の家

7大アレルギー除去メニュー 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

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
 空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	味噌汁(玉葱・椎茸)			27	2.4	1.1	43	0.7	100	0.02	0.05	4	0.9	1.1
	玉葱スライス5ミリ	20.00	g	4	0.7	0.0	26	0.3	100	0.01	0.03	4	0.6	0.1
	スライス椎茸	2.00	g	8	0.4	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ<メーカー>	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	焼き魚(ホキ)			35	5.2	1.3	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.2
	骨無ホキ切身(30G)	1.00	切	35	5.2	1.3	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.1
	食塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	豚肉の塩炒め			83	5.6	6.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.2
	豚小間	30.00	g	65	5.6	4.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.0
	にんにく	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油<メーカー>	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	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<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味納豆			80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆(タレ・からし)	1.00	ヶ	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	塩味切干大根煮			44	1.1	1.6	44	0.7	38	0.03	0.02	1	1.3	0.5
	切干大根	6.00	g	17	0.3	0.0	32	0.6	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	油揚げ<メーカー>	3.00	g	12	0.6	1.0	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖<メーカー>	1.50	g	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	だしパック	50.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	油<メーカー>	0.60	g	6	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ナムル風サラダ			24	0.3	2.1	10	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.2
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油<メーカー>	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
フルーツミックス			33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
フルーツカクテル<メーカー>	50.00	g	33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース<メーカー>	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
朝食合計			629	26.6	17.1	151	4.0	157	0.38	0.52	25	6.4	2.2	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 印

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	そばろ井			356	10.5	8.4	11	1.0	2	0.25	0.09	1	0.6	0.9
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	国産鶏挽肉500G	50.00	g	65	5.6	4.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.0
	ごま油<メーカー>	3.00	g	27	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく<メーカー>	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ<メーカー>	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	砂糖<メーカー>	4.00	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味春雨スープ			33	0.9	0.7	9	0.0	3	0.03	0.02	1	0.7	1.0
	緑豆春雨<メーカー>	3.00	g	10	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	15.00	g	15	0.4	0.2	1	0.0	1	0.02	0.01	1	0.4	0.0
	カットワカメ<メーカー>	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	ホワイトペッパー<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ごま油<メーカー>	0.50	g	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉野菜炒め			87	5.8	6.4	8	0.2	12	0.20	0.08	5	0.4	0.1
	豚小間	30.00	g	65	5.6	4.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.0
	キャベツ	20.00	g	3	0.2	0.0	4	0.1	1	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	人参	2.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いんげん	5.00	g	1	0.1	0.0	2	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	油<メーカー>	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	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<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ツナじゃが			71	2.7	3.2	10	0.3	78	0.04	0.02	10	0.8	0.9
	ライトツナフレーク	10.00	g	28	1.8	2.2	0	0.2	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	乱切りポテト	25.00	g	19	0.4	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0.0
	人参	10.00	g	4	0.1	0.0	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ	15.00	g	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油<メーカー>	1.00	g	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.70	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	砂糖<メーカー>	1.00	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
チョコレキサラダ風			24	0.3	2.1	10	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.2	
キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にんにく	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ごま油<メーカー>	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果物(オレンジ)			9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ネーブルオレンジ()	2.00	切	9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース()	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
昼食合計			648	21.6	20.7	58	2.0	105	0.55	0.31	43	3.1	3.1	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	精白米	75.00	g	118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	すまし汁(葱・わかめ)			6	0.7	0.0	15	0.1	3	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	長葱	10.00	g	3	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	カットワカメ〈メカ〉	1.00	g	1	0.2	0.0	8	0.1	3	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	豚肉の生姜焼き			135	11.9	8.6	6	0.2	4	0.43	0.15	2	0.2	0.6
	豚小間	60.00	g	103	11.8	5.6	2	0.2	2	0.43	0.15	1	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	生おろし生姜	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	油〈メカ〉	3.00	cc	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	万能ネギ	1.00	g	0	0.0	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	赤魚のホイル焼き			86	13.8	2.4	23	0.6	56	0.11	0.14	3	0.5	0.5
	赤魚切身	60.00	g	80	13.4	2.4	8	0.4	6	0.10	0.12	0	0.0	0.2
	玉葱スライス5ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	ほうれん草	10.00	g	2	0.3	0.0	13	0.2	50	0.01	0.02	2	0.3	0.0
	食塩	0.30	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〈メカ〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	かぼちゃの生姜あんかけ			49	1.1	0.1	9	0.2	149	0.04	0.05	19	1.6	0.5
	かぼちゃ	50.00	g	41	0.9	0.1	7	0.2	149	0.03	0.04	19	1.6	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	片栗粉	2.00	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フライドポテト			49	0.4	2.7	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.1
	クリンクルポテト	30.00	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	油〈メカ〉	1.50	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	もやしツナサラダ			19	1.5	1.1	5	0.2	9	0.01	0.02	3	0.4	0.2
	もやし	30.00	g	5	0.6	0.0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ライトツナフレーク	10.00	g	14	0.9	1.1	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.15	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〈メカ〉	0.00	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			50	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
森永ゼリー	50.00	g	50	0.0	0.0								0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メカ〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
夕食合計			580	32.6	15.2	65	2.0	221	0.64	0.46	42	4.0	3.1	
1日合計			1857	80.8	53.0	274	7.9	482	1.56	1.29	111	13.5	8.4	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	味噌汁(キャベツ・わかめ)			30	1.9	1.1	21	0.4	0	0.02	0.02	2	0.6	1.0
	キャベツ	20.00	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	わかめ	2.00	g	8	0.4	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ〈メーカー〉	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	焼き魚(赤魚)			51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	赤魚切身	30.00	g	51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	鶏肉の味噌炒め			223	15.2	14.9	9	0.6	32	0.06	0.17	3	0.2	0.7
	鶏もも	90.00	g	180	14.6	12.6	5	0.4	32	0.06	0.16	3	0.0	0.1
	白みそ〈メーカー〉	5.00	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6
	砂糖〈メーカー〉	3.30	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味納豆			80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆(タレ・からし)	1.00	ヶ	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	粉ふき芋磯辺風味			47	1.1	0.1	6	0.6	7	0.05	0.03	21	1.0	0.3
	乱切りポテト	60.00	g	46	1.0	0.1	2	0.2	0	0.05	0.02	21	0.8	0.0
	食塩	0.30	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	青のり	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.4	7	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	イタリアンサラダ			7	0.3	0.1	9	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イタリアンドレッシング	1.00	g	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フルーツミックス			33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0
フルーツカクテル〈メーカー〉	50.00	g	33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
朝食合計			775	35.7	23.9	93	4.2	55	0.27	0.62	45	6.0	2.2	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
 空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	キーマカレー			390	10.8	10.4	26	1.4	72	0.29	0.10	6	2.3	1.3
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚挽肉	30.00	g	66	5.6	4.5	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ	40.00	g	15	0.4	0.0	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	ミックスベジタブル	20.00	g	15	0.6	0.1	4	0.1	68	0.03	0.02	2	0.8	0.0
	油〈メーカー〉	5.00	cc	46	0.0	5.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	ホワイトペッパー〈メーカー〉	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	1.50	g	6	0.2	0.2	8	0.4	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0
	ウスターソース〈メーカー〉	6.00	cc	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ほうれん草と玉葱のスープ			11	0.9	0.0	21	0.2	50	0.03	0.03	4	0.6	0.9
	ほうれん草	10.00	g	2	0.3	0.0	13	0.2	50	0.01	0.02	2	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ	20.00	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	生おろし生姜	0.50	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ポークソテー			152	11.2	10.3	7	0.3	3	0.41	0.13	3	0.3	0.2
	豚小間	60.00	g	130	11.0	8.8	2	0.3	3	0.40	0.13	1	0.0	0.1
	おろしにんにく〈メーカー〉	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ	20.00	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	油〈メーカー〉	1.50	g	14	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	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〈メーカー〉	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	かぼちゃの煮物			42	1.1	0.1	9	0.2	149	0.04	0.05	19	1.6	0.5
	かぼちゃ	50.00	g	41	0.9	0.1	7	0.2	149	0.03	0.04	19	1.6	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	コールスローツナサラダ			33	2.1	2.2	9	0.3	11	0.01	0.01	8	0.4	0.3
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ライトツナフレーク	10.00	g	28	1.8	2.2	0	0.2	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
果物 (グレープフルーツ)			14	0.3	0.0	5	0.0	0	0.03	0.01	13	0.2	0.0	
グレープフルーツ (切)	2.00	切	14	0.3	0.0	5	0.0	0	0.03	0.01	13	0.2	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
昼食合計			711	27.6	23.0	82	2.7	285	0.81	0.41	62	5.4	3.1	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 印

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	精白米	75.00	g	118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	すまし汁(人参・わかめ)			5	0.5	0.0	9	0.0	40	0.01	0.01	0	0.3	1.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カットワカメ〈メーカー〉	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	鶏肉の照焼き			151	10.2	10.8	3	0.3	23	0.04	0.11	2	0.0	0.9
	鶏もも	60.00	g	126	10.2	8.8	3	0.3	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ウスターソース〈メーカー〉	6.00	cc	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカと野菜の炒めもの			56	4.8	2.3	19	0.3	60	0.03	0.04	17	1.5	0.6
	いか短冊(10g)〈メーカー〉	20.00	g	18	3.6	0.2	3	0.0	3	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	ブロッコリー	30.00	g	8	1.1	0.1	10	0.2	19	0.02	0.03	16	1.1	0.0
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中濃ソース〈メーカー〉	5.00	cc	6	0.0	0.0	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	食塩	0.10	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味肉じゃが			60	2.9	1.9	10	0.1	76	0.11	0.05	11	0.8	0.8
	豚小間	10.00	g	17	2.0	0.9	0	0.0	0	0.07	0.03	0	0.0	0.0
	乱切りポテト	25.00	g	19	0.4	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0.0
	人参	10.00	g	4	0.1	0.0	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ	15.00	g	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油〈メーカー〉	1.00	g	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.70	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	砂糖〈メーカー〉	1.00	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	海苔ポテト			50	0.5	2.7	4	0.5	7	0.02	0.02	4	0.7	0.2
	クリンクルポテト	30.00	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	青のり	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.4	7	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	油〈メーカー〉	1.50	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	キャベツのツナサラダ			16	1.0	1.1	3	0.1	9	0.00	0.00	1	0.2	0.2
	キャベツ	10.00	g	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ライトツナフレーク	5.00	g	14	0.9	1.1	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
食塩	0.15	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〈メーカー〉	0.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
りんごゼリー			62	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	1	1.0	0.0	
森永ゼリー	85.00	g	62	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	1	1.0	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
夕食合計			586	23.1	19.1	55	1.8	217	0.23	0.31	46	4.6	3.7	
1日合計			2072	86.4	65.9	229	8.7	557	1.31	1.34	153	15.9	9.0	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
 空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	味噌汁 (いんげん・じゃが芋)			26	2.0	1.1	51	1.0	52	0.03	0.05	8	0.7	1.0
	いんげん	20.00	g	3	0.3	0.0	34	0.6	52	0.02	0.03	8	0.4	0.0
	じゃがいもダイス10	2.00	g	8	0.4	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ〈メーカー〉	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	焼き魚 (さば)			51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	鯖切身	25.00	g	51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	豚肉のケチャップ炒め			114	10.1	6.7	5	0.2	5	0.36	0.13	2	0.3	0.6
	豚小間	50.00	g	86	9.9	4.7	2	0.2	2	0.36	0.13	1	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ホワイトペッパー〈メーカー〉	0.02	g	0	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〈メーカー〉	5.00	g	6	0.1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	塩納豆			80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆 (タレ・からし)	1.00	ヶ	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	ポテトとツナの煮物			93	3.4	5.3	4	0.3	1	0.04	0.01	15	0.7	0.6
	乱切りポテト	40.00	g	30	0.6	0.0	1	0.2	0	0.04	0.01	14	0.5	0.0
	ライトツナフレーク	15.00	g	40	2.7	3.3	1	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく〈メーカー〉	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	ホワイトペッパー〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ナムル風サラダ			24	0.3	2.1	10	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.2
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にんにく	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ごま油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
フルーツミックス			33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
フルーツカクテル〈メーカー〉	50.00	g	33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
朝食合計			725	33	23	118	4	74	1	1	45	6	3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 印

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1人当分量	単位	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
水曜日 昼食	ピピンパ井 (塩胡麻風味)			351	11.2	8.7	47	1.3	256	0.28	0.13	7	2.0	1.1
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚挽肉	30.00	g	66	5.6	4.5	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	0.0
	ほうれん草	20.00	g	4	0.7	0.0	26	0.3	100	0.01	0.03	4	0.6	0.1
	もやし	20.00	g	7	0.7	0.3	5	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0
	人参	20.00	g	7	0.1	0.0	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	いりゴマ(白)	0.50	g	3	0.1	0.3	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ごま油<メーカー>	3.00	g	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく<メーカー>	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
	塩味春雨スープ			33	0.9	0.7	9	0.0	3	0.03	0.02	1	0.7	1.0
	緑豆春雨<メーカー>	3.00	g	10	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	15.00	g	15	0.4	0.2	1	0.0	1	0.02	0.01	1	0.4	0.0
	カットワカメ <メーカー>	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	ホワイトペッパー<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ごま油<メーカー>	0.50	g	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚肉スタミナ焼き			140	12.2	7.6	11	0.3	10	0.45	0.16	8	0.8	0.7
	豚小間	60.00	g	103	11.8	5.6	2	0.2	2	0.43	0.15	1	0.0	0.1
	おろしにんにく<メーカー>	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにくの芽	15.00	g	7	0.3	0.0	6	0.1	8	0.02	0.01	6	0.6	0.0
	玉葱スライス1.5ミリ	15.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油 <メーカー>	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ウスターソース <メーカー>	6.00	cc	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	じゃがいものあんかけ			53	1.1	0.0	4	0.3	0	0.07	0.03	21	0.8	0.5
	乱切りポテト	60.00	g	45	0.9	0.0	2	0.3	0	0.06	0.02	21	0.8	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	片栗粉	2.00	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
イタリアンサラダ			7	0.3	0.1	9	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
イタリアンドレッシ	1.00	g	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果物 (オレンジ)			9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ネーブルオレンジ <メーカー>	2.00	切	9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース <メーカー>	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
昼食合計			662	27.1	17.1	90	2.3	281	0.86	0.44	62	4.8	3.3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	精白米	75.00	g	118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	すまし汁(葱・わかめ)			6	0.7	0.0	15	0.1	3	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	長葱	10.00	g	3	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	カットワカメ〈メーカー〉	1.00	g	1	0.2	0.0	8	0.1	3	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	豚肉のごま味噌焼き			133	10.7	7.5	19	0.5	2	0.36	0.14	1	0.3	0.7
	豚小間	50.00	g	86	9.9	4.7	2	0.2	2	0.36	0.13	1	0.0	0.1
	白みそ〈メーカー〉	5.00	g	10	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6
	砂糖〈メーカー〉	3.30	g	13	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ(白)	1.00	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	鱈の中華ホイル蒸し			83	12.4	7.8	19	0.5	9	0.07	0.23	9	0.6	0.3
	たら	30.00	g	56	12.0	5.8	8	0.4	8	0.06	0.22	0	0.0	0.1
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	にんにく	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	里芋のカレーあんかけ			56	1.7	0.3	26	0.9	77	0.07	0.03	3	2.0	0.5
	里芋	50.00	g	36	1.1	0.1	10	0.3	0	0.04	0.01	3	1.0	0.0
	人参	10.00	g	4	0.1	0.0	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	カレー粉	2.00	g	8	0.3	0.2	11	0.6	1	0.01	0.01	0	0.7	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	片栗粉	2.00	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フライドポテト			49	0.4	2.7	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.1
	クリンクルポテト	30.00	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	油〈メーカー〉	1.50	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	もやしとわかめのナムル			24	0.8	2.1	14	0.2	3	0.01	0.02	3	0.8	0.4
	もやし	30.00	g	5	0.6	0.0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0
カットワカメ〈メーカー〉	1.00	g	1	0.2	0.0	8	0.1	3	0.00	0.00	0	0.4	0.2	
食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
ごま油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にんにく	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ぶどうゼリー			50	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
森永ゼリー	50.00	g	50	0.0	0.0								0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
夕食合計			587	29.9	20.6	99	2.9	94	0.56	0.52	31	5.0	3.2	
1日合計			1973	90.0	60.6	307	9.3	448	1.99	1.55	137	15.6	9.1	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	味噌汁 (キャベツ・わかめ)			26	2.0	1.1	51	1.0	52	0.03	0.05	8	0.7	1.0
	キャベツ	20.00	g	3	0.3	0.0	34	0.6	52	0.02	0.03	8	0.4	0.0
	わかめ	2.00	g	8	0.4	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ 〈メーカー〉	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	焼き魚 (タラ)			40	6.7	1.2	4	0.2	3	0.05	0.06	0	0.0	0.3
	骨取り白金鱈 (30G)	30.00	g	40	6.7	1.2	4	0.2	3	0.05	0.06	0	0.0	0.1
	食塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	鶏肉の塩炒め			199	14.7	14.6	5	0.4	32	0.07	0.17	3	0.0	0.3
	鶏もも	90.00	g	180	14.6	12.6	5	0.4	32	0.06	0.16	3	0.0	0.1
	食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	だしパック	20.00	cc	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	油 〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味納豆			80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆 (タレ・からし)	1.00	ヶ	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	塩味ひじき煮			29	0.9	1.6	21	0.2	41	0.01	0.01	0	0.6	0.5
	乾燥ひじき	0.90	g	2	0.1	0.0	9	0.1	3	0.00	0.00	0	0.5	0.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	油揚げ 〈メーカー〉	3.00	g	12	0.6	1.0	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖 〈メーカー〉	1.50	g	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	だしパック	50.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	油 〈メーカー〉	0.60	g	6	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イタリアンサラダ			7	0.3	0.1	9	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イタリアンドレッシング	1.00	g	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フルーツミックス			33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0
フルーツカクテル 〈メーカー〉	50.00	g	33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース 〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
朝食合計			717	37	23	135	4	138	0	1	31	5	2	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 (印)

(メーカー) 記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
 空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	シーフード炒め丼			364	11.3	9.3	14	0.8	132	0.10	0.02	2	1.5	1.2
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	いか短冊(10g)〈メカ〉	2.00	ヶ	18	3.6	0.2	2	0.0	2	0.02	0.00	0	0.0	0.2
	ライトツナフレーク	15.00	g	40	2.7	3.3	1	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	20.00	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	ミックスベジタブル	20.00	g	18	0.8	0.2	4	0.2	129	0.02	0.01	1	0.9	0.0
	油〈メカ〉	5.00	cc	46	0.0	5.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく〈メカ〉	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	ホワイトペッパー〈メカ〉	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめとコーンのスープ			18	1.0	0.2	13	0.1	4	0.03	0.02	1	0.8	1.1
	カットワカメ〈メカ〉	1.00	g	1	0.2	0.0	8	0.1	3	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	カーネルコーン	15.00	g	15	0.4	0.2	1	0.0	1	0.02	0.01	1	0.4	0.0
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.70	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	ホワイトペッパー〈メカ〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ポークソテーケチャップ風味			114	10.1	6.7	5	0.2	5	0.36	0.13	2	0.3	0.6
	豚小間	50.00	g	86	9.9	4.7	2	0.2	2	0.36	0.13	1	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油〈メカ〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ホワイトペッパー〈メカ〉	0.02	g	0	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〈メカ〉	5.00	g	6	0.1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	かぼちやの煮物			42	1.1	0.1	9	0.2	149	0.04	0.05	19	1.6	0.5
	かぼちや	50.00	g	41	0.9	0.1	7	0.2	149	0.03	0.04	19	1.6	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	コールスローツナサラダ			33	2.1	2.2	9	0.3	11	0.01	0.01	8	0.4	0.3
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ライトツナフレーク	10.00	g	28	1.8	2.2	0	0.2	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
果物(グレープフルーツ)			14	0.3	0.0	5	0.0	0	0.03	0.01	13	0.2	0.0	
グレープフルーツ(1/2)	2.00	切	14	0.3	0.0	5	0.0	0	0.03	0.01	13	0.2	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メカ〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
昼食合計			654	27.1	18.5	60	1.9	301	0.57	0.32	55	4.8	3.5	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	精白米	75.00	g	118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	すまし汁 (人参・わかめ)			5	0.5	0.0	9	0.0	40	0.01	0.01	0	0.3	1.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カットワカメ〈メーカー〉	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	鶏肉の照焼き			151	10.2	10.8	3	0.3	23	0.04	0.11	2	0.0	0.9
	鶏もも	60.00	g	126	10.2	8.8	3	0.3	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ウスターソース〈メーカー〉	6.00	cc	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鯖の竜田揚げ			132	10.4	8.5	4	0.6	12	0.08	0.14	0	0.0	0.6
	鯖切身	50.00	g	102	10.4	6.0	4	0.6	12	0.08	0.14	0	0.0	0.2
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	片栗粉	2.00	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	油〈メーカー〉	2.50	cc	23	0.0	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味肉じゃが			60	2.9	1.9	10	0.1	76	0.11	0.05	11	0.8	0.8
	豚小間	10.00	g	17	2.0	0.9	0	0.0	0	0.07	0.03	0	0.0	0.0
	乱切りポテト	25.00	g	19	0.4	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0.0
	人参	10.00	g	4	0.1	0.0	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	玉葱スライス1.5ミリ	15.00	g	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油〈メーカー〉	1.00	g	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.70	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	砂糖〈メーカー〉	1.00	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	海苔ポテト			50	0.5	2.7	4	0.5	7	0.02	0.02	4	0.7	0.2
	クリンクルポテト	30.00	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	青のり	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.4	7	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	油〈メーカー〉	1.50	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
キャベツのツナサラダ			16	1.0	1.1	3	0.1	9	0.00	0.00	1	0.2	0.2	
キャベツ	10.00	g	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ライトツナフレーク	5.00	g	14	0.9	1.1	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.15	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〈メーカー〉	0.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
りんごゼリー			62	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	1	1.0	0.0	
森永ゼリー	85.00	g	62	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	1	1.0	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
夕食合計			662	28.7	25.3	40	2.1	169	0.28	0.41	28	3.2	3.7	
1日合計			2033	92.3	67.1	235	8.0	608	1.11	1.35	114	13.4	9.3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	味噌汁(玉葱・椎茸)			27	2.4	1.1	43	0.7	100	0.02	0.05	4	0.9	1.1
	玉葱スライス5ミリ	20.00	g	4	0.7	0.0	26	0.3	100	0.01	0.03	4	0.6	0.1
	スライス椎茸	2.00	g	8	0.4	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ〈メーカー〉	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	焼き魚(ホキ)			35	5.2	1.3	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.2
	骨無ホキ切身(30G)	1.00	切	35	5.2	1.3	7	0.1	8	0.03	0.05	0	0.0	0.1
	食塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	豚肉の塩炒め			83	5.6	6.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.2
	豚小間	30.00	g	65	5.6	4.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.0
	にんにく	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味納豆			80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆(タレ・からし)	1.00	ヶ	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	塩味切干大根煮			44	1.1	1.6	44	0.7	38	0.03	0.02	1	1.3	0.5
	切干大根	6.00	g	17	0.3	0.0	32	0.6	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	油揚げ〈メーカー〉	3.00	g	12	0.6	1.0	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	砂糖〈メーカー〉	1.50	g	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	だしパック	50.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	油〈メーカー〉	0.60	g	6	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ナムル風サラダ			24	0.3	2.1	10	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.2
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごま油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
フルーツミックス			33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
フルーツカクテル〈メーカー〉	50.00	g	33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
朝食合計			629	26.6	17.1	151	4.0	157	0.38	0.52	25	6.4	2.2	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 印

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	そばろ井			356	10.5	8.4	11	1.0	2	0.25	0.09	1	0.6	0.9
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	国産鶏挽肉500G	50.00	g	65	5.6	4.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.0
	ごま油<メーカー>	3.00	g	27	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく<メーカー>	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ<メーカー>	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	砂糖<メーカー>	4.00	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味春雨スープ			33	0.9	0.7	9	0.0	3	0.03	0.02	1	0.7	1.0
	緑豆春雨<メーカー>	3.00	g	10	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	15.00	g	15	0.4	0.2	1	0.0	1	0.02	0.01	1	0.4	0.0
	カットワカメ<メーカー>	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	ホワイトペッパー<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ごま油<メーカー>	0.50	g	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	肉野菜炒め			87	5.8	6.4	8	0.2	12	0.20	0.08	5	0.4	0.1
	豚小間	30.00	g	65	5.6	4.4	1	0.2	2	0.20	0.07	1	0.0	0.0
	キャベツ	20.00	g	3	0.2	0.0	4	0.1	1	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	人参	2.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いんげん	5.00	g	1	0.1	0.0	2	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	油<メーカー>	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	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<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ツナじゃが			71	2.7	3.2	10	0.3	78	0.04	0.02	10	0.8	0.9
	ライトツナフレーク	10.00	g	28	1.8	2.2	0	0.2	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	乱切りポテト	25.00	g	19	0.4	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0.0
	人参	10.00	g	4	0.1	0.0	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ	15.00	g	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油<メーカー>	1.00	g	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.70	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	砂糖<メーカー>	1.00	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
チョコレキサラダ風			24	0.3	2.1	10	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.2	
キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にんにく	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ごま油<メーカー>	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果物(オレンジ)			9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ネーブルオレンジ()	2.00	切	9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース()	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
昼食合計			648	21.6	20.7	58	2.0	105	0.55	0.31	43	3.1	3.1	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	精白米	75.00	g	118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	すまし汁(葱・わかめ)			6	0.7	0.0	15	0.1	3	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	長葱	10.00	g	3	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	カットワカメ〈メカ〉	1.00	g	1	0.2	0.0	8	0.1	3	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	豚肉の生姜焼き			135	11.9	8.6	6	0.2	4	0.43	0.15	2	0.2	0.6
	豚小間	60.00	g	103	11.8	5.6	2	0.2	2	0.43	0.15	1	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	生おろし生姜	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	油〈メカ〉	3.00	cc	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	万能ネギ	1.00	g	0	0.0	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	赤魚のホイル焼き			86	13.8	2.4	23	0.6	56	0.11	0.14	3	0.5	0.5
	赤魚切身	60.00	g	80	13.4	2.4	8	0.4	6	0.10	0.12	0	0.0	0.2
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	ほうれん草	10.00	g	2	0.3	0.0	13	0.2	50	0.01	0.02	2	0.3	0.0
	食塩	0.30	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〈メカ〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	かぼちゃの生姜あんかけ			49	1.1	0.1	9	0.2	149	0.04	0.05	19	1.6	0.5
	かぼちゃ	50.00	g	41	0.9	0.1	7	0.2	149	0.03	0.04	19	1.6	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	片栗粉	2.00	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フライドポテト			49	0.4	2.7	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.1
	クリンクルポテト	30.00	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	油〈メカ〉	1.50	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	もやしツナサラダ			19	1.5	1.1	5	0.2	9	0.01	0.02	3	0.4	0.2
	もやし	30.00	g	5	0.6	0.0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ライトツナフレーク	10.00	g	14	0.9	1.1	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.15	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〈メカ〉	0.00	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			50	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
森永ゼリー	50.00	g	50	0.0	0.0								0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メカ〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
夕食合計			580	32.6	15.2	65	2.0	221	0.64	0.46	42	4.0	3.1	
1日合計			1857	80.8	53.0	274	7.9	482	1.56	1.29	111	13.5	8.4	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	味噌汁(キャベツ・わかめ)			30	1.9	1.1	21	0.4	0	0.02	0.02	2	0.6	1.0
	キャベツ	20.00	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	わかめ	2.00	g	8	0.4	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ〈メーカー〉	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	焼き魚(赤魚)			51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	赤魚切身	30.00	g	51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	鶏肉の味噌炒め			223	15.2	14.9	9	0.6	32	0.06	0.17	3	0.2	0.7
	鶏もも	90.00	g	180	14.6	12.6	5	0.4	32	0.06	0.16	3	0.0	0.1
	白みそ〈メーカー〉	5.00	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6
	砂糖〈メーカー〉	3.30	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味納豆			80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆(タレ・からし)	1.00	ヶ	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	粉ふき芋磯辺風味			47	1.1	0.1	6	0.6	7	0.05	0.03	21	1.0	0.3
	乱切りポテト	60.00	g	46	1.0	0.1	2	0.2	0	0.05	0.02	21	0.8	0.0
	食塩	0.30	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	青のり	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.4	7	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	イタリアンサラダ			7	0.3	0.1	9	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イタリアンドレッシング	1.00	g	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フルーツミックス			33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0
フルーツカクテル〈メーカー〉	50.00	g	33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
朝食合計			775	35.7	23.9	93	4.2	55	0.27	0.62	45	6.0	2.2	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 (印)

(メーカー) 記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1人当分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 昼食	キーマカレー			390	10.8	10.4	26	1.4	72	0.29	0.10	6	2.3	1.3
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚挽肉	30.00	g	66	5.6	4.5	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ	40.00	g	15	0.4	0.0	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	ミックスベジタブル	20.00	g	15	0.6	0.1	4	0.1	68	0.03	0.02	2	0.8	0.0
	油 (メーカー)	5.00	cc	46	0.0	5.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	ホワイトペッパー (メーカー)	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	1.50	g	6	0.2	0.2	8	0.4	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0
	ウスターソース (メーカー)	6.00	cc	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ほうれん草と玉葱のスープ			11	0.9	0.0	21	0.2	50	0.03	0.03	4	0.6	0.9
	ほうれん草	10.00	g	2	0.3	0.0	13	0.2	50	0.01	0.02	2	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ	20.00	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	生おろし生姜	0.50	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 (メーカー)	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ポークソテー			152	11.2	10.3	7	0.3	3	0.41	0.13	3	0.3	0.2
	豚小間	60.00	g	130	11.0	8.8	2	0.3	3	0.40	0.13	1	0.0	0.1
	おろしにんにく (メーカー)	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ	20.00	g	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	油 (メーカー)	1.50	g	14	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	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 (メーカー)	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	かぼちゃの煮物			42	1.1	0.1	9	0.2	149	0.04	0.05	19	1.6	0.5
	かぼちゃ	50.00	g	41	0.9	0.1	7	0.2	149	0.03	0.04	19	1.6	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	コールスローツナサラダ			33	2.1	2.2	9	0.3	11	0.01	0.01	8	0.4	0.3
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ライトツナフレーク	10.00	g	28	1.8	2.2	0	0.2	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
果物 (グレープフルーツ)			14	0.3	0.0	5	0.0	0	0.03	0.01	13	0.2	0.0	
グレープフルーツ (メーカー)	2.00	切	14	0.3	0.0	5	0.0	0	0.03	0.01	13	0.2	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース (メーカー)	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
昼食合計			711	27.6	23.0	82	2.7	285	0.81	0.41	62	5.4	3.1	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 印

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	精白米	75.00	g	118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	すまし汁(人参・わかめ)			5	0.5	0.0	9	0.0	40	0.01	0.01	0	0.3	1.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カットワカメ〈メーカー〉	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	鶏肉の照焼き			151	10.2	10.8	3	0.3	23	0.04	0.11	2	0.0	0.9
	鶏もも	60.00	g	126	10.2	8.8	3	0.3	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ウスターソース〈メーカー〉	6.00	cc	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカと野菜の炒めもの			56	4.8	2.3	19	0.3	60	0.03	0.04	17	1.5	0.6
	いか短冊(10g)〈メーカー〉	20.00	g	18	3.6	0.2	3	0.0	3	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	ブロッコリー	30.00	g	8	1.1	0.1	10	0.2	19	0.02	0.03	16	1.1	0.0
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	人参	5.00	g	2	0.0	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中濃ソース〈メーカー〉	5.00	cc	6	0.0	0.0	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	食塩	0.10	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩味肉じゃが			60	2.9	1.9	10	0.1	76	0.11	0.05	11	0.8	0.8
	豚小間	10.00	g	17	2.0	0.9	0	0.0	0	0.07	0.03	0	0.0	0.0
	乱切りポテト	25.00	g	19	0.4	0.0	1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0.0
	人参	10.00	g	4	0.1	0.0	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ	15.00	g	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油〈メーカー〉	1.00	g	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.70	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	砂糖〈メーカー〉	1.00	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	海苔ポテト			50	0.5	2.7	4	0.5	7	0.02	0.02	4	0.7	0.2
クリンクルポテト	30.00	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0	
青のり	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.4	7	0.00	0.01	0	0.2	0.0	
油〈メーカー〉	1.50	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
キャベツのツナサラダ			16	1.0	1.1	3	0.1	9	0.00	0.00	1	0.2	0.2	
キャベツ	10.00	g	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ライトツナフレーク	5.00	g	14	0.9	1.1	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.15	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〈メーカー〉	0.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
りんごゼリー			62	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	1	1.0	0.0	
森永ゼリー	85.00	g	62	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	1	1.0	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
夕食合計			586	23.1	19.1	55	1.8	217	0.23	0.31	46	4.6	3.7	
1日合計			2072	86.4	65.9	229	8.7	557	1.31	1.34	153	15.9	9.0	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
 空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	味噌汁(いんげん・じゃが芋)			26	2.0	1.1	51	1.0	52	0.03	0.05	8	0.7	1.0
	いんげん	20.00	g	3	0.3	0.0	34	0.6	52	0.02	0.03	8	0.4	0.0
	じゃがいもダイス10	2.00	g	8	0.4	0.7	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白みそ<メーカー>	7.00	g	13	0.9	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	焼き魚(さば)			51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	鯖切身	25.00	g	51	5.2	3.0	2	0.3	6	0.04	0.07	0	0.0	0.1
	食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	豚肉のケチャップ炒め			114	10.1	6.7	5	0.2	5	0.36	0.13	2	0.3	0.6
	豚小間	50.00	g	86	9.9	4.7	2	0.2	2	0.36	0.13	1	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油<メーカー>	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ホワイトペッパー<メーカー>	0.02	g	0	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<メーカー>	5.00	g	6	0.1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	塩納豆			80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	納豆(タレ・からし)	1.00	ヶ	80	6.6	4.0	36	1.3	0	0.03	0.22	0	2.7	0.0
	ポテトとツナの煮物			93	3.4	5.3	4	0.3	1	0.04	0.01	15	0.7	0.6
	乱切りポテト	40.00	g	30	0.6	0.0	1	0.2	0	0.04	0.01	14	0.5	0.0
	ライトツナフレーク	15.00	g	40	2.7	3.3	1	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油<メーカー>	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく<メーカー>	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	ホワイトペッパー<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ナムル風サラダ			24	0.3	2.1	10	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.2
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にんにく	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ごま油<メーカー>	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
フルーツミックス			33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
フルーツカクテル<メーカー>	50.00	g	33	0.2	0.1	3	0.1	1	0.01	0.01	3	0.8	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース<メーカー>	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
朝食合計			725	33	23	118	4	74	1	1	45	6	3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 (印)

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	ピピンパ井 (塩胡麻風味)			351	11.2	8.7	47	1.3	256	0.28	0.13	7	2.0	1.1
	精白米	150.00	g	235	4.0	0.6	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚挽肉	30.00	g	66	5.6	4.5	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	0.0
	ほうれん草	20.00	g	4	0.7	0.0	26	0.3	100	0.01	0.03	4	0.6	0.1
	もやし	20.00	g	7	0.7	0.3	5	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0
	人参	20.00	g	7	0.1	0.0	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	いりゴマ(白)	0.50	g	3	0.1	0.3	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ごま油<メーカー>	3.00	g	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく<メーカー>	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
	塩味春雨スープ			33	0.9	0.7	9	0.0	3	0.03	0.02	1	0.7	1.0
	緑豆春雨<メーカー>	3.00	g	10	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	15.00	g	15	0.4	0.2	1	0.0	1	0.02	0.01	1	0.4	0.0
	カットワカメ <メーカー>	0.50	g	1	0.1	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	ホワイトペッパー<メーカー>	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	ごま油<メーカー>	0.50	g	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚肉スタミナ焼き			140	12.2	7.6	11	0.3	10	0.45	0.16	8	0.8	0.7
	豚小間	60.00	g	103	11.8	5.6	2	0.2	2	0.43	0.15	1	0.0	0.1
	おろしにんにく<メーカー>	0.50	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにくの芽	15.00	g	7	0.3	0.0	6	0.1	8	0.02	0.01	6	0.6	0.0
	玉葱スライス15ミリ	15.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	油 <メーカー>	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ウスターソース <メーカー>	6.00	cc	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	じゃがいものあんかけ			53	1.1	0.0	4	0.3	0	0.07	0.03	21	0.8	0.5
	乱切りポテト	60.00	g	45	0.9	0.0	2	0.3	0	0.06	0.02	21	0.8	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	片栗粉	2.00	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
イタリアンサラダ			7	0.3	0.1	9	0.1	9	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
人参	1.00	g	0	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
イタリアンドレッシング	1.00	g	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果物 (オレンジ)			9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ネーブルオレンジ <メーカー>	2.00	切	9	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース <メーカー>	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
昼食合計			662	27.1	17.1	90	2.3	281	0.86	0.44	62	4.8	3.3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。
空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

区分	料理/食品名	1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	白飯			118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	精白米	75.00	g	118	2.0	0.3	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	すまし汁(葱・わかめ)			6	0.7	0.0	15	0.1	3	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	長葱	10.00	g	3	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	カットワカメ〈メーカー〉	1.00	g	1	0.2	0.0	8	0.1	3	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	食塩	0.80	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	だしパック	120.00	cc	2	0.4	0.0	4	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	豚肉のごま味噌焼き			133	10.7	7.5	19	0.5	2	0.36	0.14	1	0.3	0.7
	豚小間	50.00	g	86	9.9	4.7	2	0.2	2	0.36	0.13	1	0.0	0.1
	白みそ〈メーカー〉	5.00	g	10	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6
	砂糖〈メーカー〉	3.30	g	13	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	油〈メーカー〉	2.00	cc	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ(白)	1.00	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	鱈の中華ホイル蒸し			83	12.4	7.8	19	0.5	9	0.07	0.23	9	0.6	0.3
	たら	30.00	g	56	12.0	5.8	8	0.4	8	0.06	0.22	0	0.0	0.1
	キャベツ	20.00	g	5	0.3	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	玉葱スライス15ミリ	10.00	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	にんにく	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	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〈メーカー〉	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	里芋のカレーあんかけ			56	1.7	0.3	26	0.9	77	0.07	0.03	3	2.0	0.5
	里芋	50.00	g	36	1.1	0.1	10	0.3	0	0.04	0.01	3	1.0	0.0
	人参	10.00	g	4	0.1	0.0	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	だしパック	70.00	cc	1	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	カレー粉	2.00	g	8	0.3	0.2	11	0.6	1	0.01	0.01	0	0.7	0.0
	食塩	0.40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	片栗粉	2.00	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	フライドポテト			49	0.4	2.7	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.1
	クリンクルポテト	30.00	g	35	0.4	1.2	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.5	0.0
	油〈メーカー〉	1.50	g	13	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
もやしとわかめのナムル			24	0.8	2.1	14	0.2	3	0.01	0.02	3	0.8	0.4	
もやし	30.00	g	5	0.6	0.0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0	
カットワカメ〈メーカー〉	1.00	g	1	0.2	0.0	8	0.1	3	0.00	0.00	0	0.4	0.2	
食塩	0.30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
ごま油〈メーカー〉	2.00	g	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にんにく	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
いりゴマ(白)	0.10	g	1	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ぶどうゼリー			50	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
森永ゼリー	50.00	g	50	0.0	0.0								0.0	
ジュース・緑茶			69	1.2	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
オレンジジュース〈メーカー〉	150.00	ml	66	0.9	0.0								0.0	
ほうじ茶	150.00	ml	3	0.3	0.0	5	0.3	0	0.00	0.08	9	0.0	0.0	
夕食合計			587	29.9	20.6	99	2.9	94	0.56	0.52	31	5.0	3.2	
1日合計			1973	90.0	60.6	307	9.3	448	1.99	1.55	137	15.6	9.1	