

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和5年度秋メニュー

栄養価計算書

コンパスグループジャパン株式会社

本社 管理栄養士 鎌田 由紀子 ⑩

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	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	
	玉葱スライス5ミリ	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	玉葱と椎茸の味噌汁			22	1.4	0.5	13	0.4	0	0.01	0.02	1	0.8	1.5
	とろっとスクランブル	20	g	29	0.9	2.4	3	0.1	7	0.00	0.03	0	0.0	0.1
	製品)スクランブルエッグ			29	0.9	2.4	3	0.1	7	0.00	0.03	0	0.0	0.1
	チキンナゲット	25	g	46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	製品)チキンナゲット			46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	製品)ひじき煮			13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	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
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	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
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			747	24.2	22.8	287	3.0	163	0.23	0.56	28	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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍ラーメン(ウエーブ)230g	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	160	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1.6	g	5	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	62	2.3	3.9	10	0.4	0	0.01	0.01	0	0.5	3.5
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	麻竹細切 (バラ)	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン(凍)	3	g	3	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ(白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	味噌ラーメン	271		271	10.7	6.0	39	1.2	1	0.12	0.07	3	2.6	4.3
	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		104	1.7	4.1	6	0.1	72	0.02	0.01	2	1.0	0.3
	鶏もも(30-40g)	22.75	g	43	3.9	3.1	1	0.1	9	0.02	0.03	1	0.0	0.0
	角柱ベーコン	1	g	4	0.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	クッキングビーンズミックス	8	g	11	0.7	0.1	3	0.1	0	0.02	0.00	0	0.8	0.0
	キャベツ	8	g	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0
	きのこミックス	5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	無塩バター	2	g	15	0.0	1.7	0	0.0	16	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	ウスターソース	1.2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ダイストマト	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	
	トマトケチャップ	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドライパン粉	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキンソテー狩人風	85		85	5.0	5.3	10	0.4	27	0.06	0.05	5	1.2	0.6
	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		107	2.6	7.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	乱切りポテト(凍)	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	花かつお(トッピング用)	0.25	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	じゃが芋のにんにくおかか和え	37		37	0.1	3.4	0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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		3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0	
プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
プチシュークリーム	30		30	0.4	2.2	0	0.0	1	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	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			1003	29.4	34.5	240	2.5	161	0.33	0.39	28	6.3	5.9	

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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		79	3.9	4.3	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.9
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジフライ40g	40	g	60	5.4	1.2								0.4
	アジフライ	91		91	5.4	4.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	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
	乱切りポテト(凍)	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
	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
	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	5	1.0	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
	クリームシチュー	32		32	1.8	0.8	19	0.1	41	0.02	0.03	5	1.3	0.5
	イカ短冊(10G)	10	g	9	1.8	0.1	1	0.0						0.1
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブロッコリー(凍)	30	g	9	0.8	0.1	12	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャノリーブ(菜種&オリーブ)	1.365	g	12	0.0	1.3			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
	唐辛子 輪切り	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ	42		42	2.6	2.8	14	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	0.1
	フレンチポテト(凍)	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト	55		55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	もやし	5	g	1	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
	いんげんカット(凍)	7	g	2	0.1	0.0	4	0.0	3	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	もやしとインゲンの味噌汁	21		21	1.5	0.5	16	0.4	3	0.01	0.02	1	0.7	1.5
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	春雨中華サラダ	10	g	11	0.1	0.3	3	0.1	9	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	春雨サラダ	13		13	0.2	0.4	4	0.1	9	0.00	0.00	0	0.3	0.1
	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		78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計			775	25.4	24.8	260	1.6	160	0.18	0.33	37	4.3	3.8	
月曜日集計			2524	79.0	82.1	787	7.2	484	0.74	1.29	94	16.5	12.9	

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
火曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5	
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0	
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	バターロール			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5	
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5	
	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	
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	キャベツとわかめの味噌汁			20	1.4	0.5	18	0.4	1	0.00	0.01	2	0.7	1.6	
	商品(休売)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	
	白身魚フライ(25g)	25	g	33	3.1	0.4	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5	
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	白身魚フライ			63	3.1	3.7	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5	
	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	
	金平ごぼう(凍)	20	g	27	0.5	1.3								0.3	
	製品)きんぴらごぼう			27	0.5	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	皮ムキ枝豆(凍)	5.2	g	7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
	枝豆			7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	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	
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加)	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	
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0		
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
朝食集計			890	32.0	28.9	420	3.1	141	0.23	0.54	19	5.5	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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
火曜日 昼食	精白米	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
	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
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
	こくまろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	ポークカレー			397	7.3	11.1	27	1.3	60	0.18	0.06	8	2.6	2.4
	バタール(バケツ)	125	g	349	11.8	1.6	20	1.1	0	0.10	0.06	0	3.4	2.0
	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
	バタールバケツ			399	11.8	4.9	21	1.1	72	0.10	0.06	2	3.4	2.1
	鯖の塩焼き(20g)	20	g	71	4.2	5.7	3	0.2	12	0.04	0.07	0	0.0	0.4
	製品)さばの塩焼き			71	4.2	5.7	3	0.2	12	0.04	0.07	0	0.0	0.4
	れんこん肉詰めフライ(30g)	30	g	50	1.9	1.5								0.2
	<揚げ油>	4.272	g	38	0.0	4.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	れんこん肉詰めフライ			88	1.9	5.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	さつま芋レモン風味	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	さつま芋のレモン煮			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめ			2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	プチクレープ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	プチクレープ			58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	昼食集計			1384	35.1	36.8	262	3.5	209	0.46	0.47	36	7.3	5.5

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
火曜日夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	鶏唐揚げN	30	g	59	3.8	2.9	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2	
	<揚げ油>	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	製品)鶏の唐揚げ(30g)	71		71	3.8	4.2	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2	
	水餃子	18	g	44	0.9	2.9									0.1
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しおラーメンスープ	1.45	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	中華味 顆粒	0.25	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトベツパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.1183	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	万能ねぎ	0.5	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水餃子	51		51	1.0	3.1	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	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	
	ハムカツ	99		99	4.3	4.2	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7	
	緑豆春雨	2	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆ミート ミンチ	2	g	7	1.0	0.0	5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.3	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	
	もやし	2.5	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	人参	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	木耳スライス	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	麻婆豆腐用ソース	3	g	7	0.2	0.5	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	上白糖	0.5	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	12	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	0.08	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	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.6	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	
	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	
	麻婆春雨	36		36	1.4	1.4	9	0.3	6	0.02	0.01	1	0.7	0.2	
	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		39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0	
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5	
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	小松菜(凍)	7.14	g	1	0.1	0.0	12	0.2	19	0.01	0.01	3	0.1	0.0	
	小松菜と人参の味噌汁	20		20	1.4	0.5	24	0.6	40	0.01	0.02	3	0.6	1.5	
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3	
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0	
	ポテトサラダ	42		42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01	8	0.7	0.3	
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	りんごゼリーorブドウゼリー	51		51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0		
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
夕食集計			771	21.8	21.5	244	2.5	123	0.29	0.36	36	3.8	3.5		
火曜日集計			3046	89.0	87.1	926	9.1	474	0.99	1.37	91	16.6	12.6		

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	いんげんカット(凍)	3	g	1	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ポテトダイス(凍)	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いんげんとじゃが芋の味噌汁			23	1.4	0.5	13	0.4	1	0.01	0.01	1	0.6	1.5
	プレーンオムレツ	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
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークウィンナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	ポイルウィンナー			58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	製品)切干大根			21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	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
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	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
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			762	25.4	24.5	290	3.3	167	0.24	0.58	26	5.6	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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 昼食	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		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<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)	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		253	7.4	4.4	41	0.8	39	0.09	0.05	20	2.7	2.8
	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		104	1.7	4.1	6	0.1	72	0.02	0.01	2	1.0	0.3
	牛バラスライス	0.3	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	角柱ベーコン	1	g	4	0.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	25	g	8	0.2		4	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	クッキングビーンズミックス	10	g	14	0.8	0.2	4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.9	0.1
	皮ムキ枝豆(凍)	1	g	1	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	唐辛子 輪切り	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コンソメ 顆粒	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	トマトケチャップ	1.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ダイストマト	10	g	2	0.1	0.0	1	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1	
	食材終了)並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	牛肉のウエスタン	41		41	1.4	1.6	10	0.3	6	0.04	0.01	3	1.6	0.3
	さばカレーカツ(40G)	40	g	84	5.8	3.2	6	0.4	5	0.05	0.06	0	0.5	0.4
	<揚げ油>	3.2396	g	29	0.0	3.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さばカレーカツ	112		112	5.8	6.3	6	0.4	5	0.05	0.06	0	0.5	0.4
	カーネルコーン	30	g	27	0.7	0.3	1	0.1	2	0.03	0.02	1	1.4	0.0
	無塩バター	0.75	g	6	0.0	0.6	0	0.0	6	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
	コーンバター風味	34		34	0.7	1.0	1	0.1	8	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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		3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	プチシュークリーム	30		30	0.4	2.2	0	0.0	1	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
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			940	25.9	25.4	247	2.5	191	0.35	0.40	43	7.9	4.0	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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		107	2.6	7.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	鶏肉団子(15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	<揚げ油>	1.4507	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		0.2
	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	1.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	1.1	g	4	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	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
	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
	<揚げ油>	0.1157	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏肉団子の甘酢	73		73	2.9	4.1	9	0.3	4	0.03	0.02	2	0.6	0.6
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	カーネルコーン(凍)	12.5	g	11	0.3	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.6	0.0
	ライトツナフレーク	5	g	13	0.7	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	片栗粉	1.25	g	4	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	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	キャベツ・ツナコーン炒め	58		58	1.2	3.8	11	0.1	2	0.02	0.02	11	1.1	0.2
	肉焼売(14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	製品)焼売	28		28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	フレンチポテト(凍)	30	g	42	0.9	1.3								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	55		55	0.9	2.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	乾燥カットわかめ	0.29	g	1	0.0	0.0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	玉葱スライス5ミリ	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱とわかめの味噌汁	20		20	1.4	0.5	15	0.4	1	0.00	0.01	0	0.6	1.6
	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	マカロニサラダ	20	g	31	0.5	1.7	1	0.1	5	0.01	0.00	0	0.2	0.2
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	製品)マカロニサラダ	33		33	0.6	1.8	2	0.1	6	0.01	0.01	0	0.3	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		78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計			816	20.1	30.7	247	1.7	96	0.20	0.31	28	3.4	3.4	
水曜日集計			2519	71.4	80.6	784	7.5	454	0.79	1.29	97	16.8	10.7	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	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
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	キャベツとわかめの味噌汁			20	1.4	0.5	18	0.4	1	0.00	0.01	2	0.7	1.6
	とろっとスクランブル	20	g	29	0.9	2.4	3	0.1	7	0.00	0.03	0	0.0	0.1
	ミックスベジタブル(凍)	5	g	4	0.2	0.0	1	0.0	14	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	ミックススクランブルエッグ			33	1.0	2.4	4	0.1	21	0.01	0.04	0	0.2	0.1
	むかしのコロッケ30	30	g	35	1.1	0.4	3	0.2	8	0.02	0.01	5	0.5	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
	コロッケ			66	1.1	3.8	3	0.2	8	0.02	0.01	5	0.5	0.2
	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
	金平レンコン	20	g	24	0.4	1.1	6	0.1	7	0.02	0.00	6	0.3	0.3
	製品)れんこんきんぴら			24	0.4	1.1	6	0.1	7	0.02	0.00	6	0.3	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
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	皮ムキ枝豆(凍)	5.2	g	7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	枝豆			7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	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
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加)	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
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			865	27.6	27.7	425	3.3	171	0.26	0.56	31	6.3	3.4	

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 昼食	精白米	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		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	鶏もも(30-40g)	350	g	665	59.5	47.3	18	2.1	140	0.35	0.53	11	0.0	0.7
	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
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
	こくまろフレーク	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	1040		1040	64.9	56.7	44	3.4	199	0.46	0.56	19	2.6	3.1
	バター(パッケージ)	125	g	349	11.8	1.6	20	1.1	0	0.10	0.06	0	3.4	2.0
	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
	バターパッケージ	399		399	11.8	4.9	21	1.1	72	0.10	0.06	2	3.4	2.1
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	蓮根スライス(凍)	6.25	g	4	0.1		1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さつまい	5	g	6	0.1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スライスピーマン三色(凍)	5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	7	0.1	0.0
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g	7	0.2	0.6	0	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食酢	2.7	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.16	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.0546	g	0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	秋野菜の酢豚風炒め	38		38	1.1	1.1	7	0.2	39	0.04	0.02	10	0.6	0.3
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	まぐろカツ	85		85	6.0	4.4	3	0.5	0	0.04	0.02	0	0.2	0.1
	乱切りポテト(凍)	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	花かつお(トッピング用)	0.25	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	じゃが芋のにんにくおかか和え	37		37	0.1	3.4	0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめ	2		2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	プチクレープ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	プチクレープ	58		58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	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
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			2023	93.7	79.9	274	6.1	375	0.78	0.94	47	8.8	6.3	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
木曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	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	
	濃口しょうゆ	6	g	5	0.4	0.0	2	0.1	0	0.00	0.01	0		0.9	
	みりん風調味料	5	g	11	0.0	0.0		0.0	0		0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鶏もも肉の照焼き	98		98	7.2	5.4	4	0.4	16	0.04	0.07	1	0.0	1.0	
	中華春巻(30g)	30	g	77	1.8	3.5	8	0.2	5	0.02	0.01	1	0.7	0.5	
	<揚げ油>	1.5575	g	14	0.0	1.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	製品)春巻き	91		91	1.8	5.0	8	0.2	5	0.02	0.01	1	0.7	0.5	
	白身魚の一口竜田揚げ	15	g	17	1.8	0.0							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	27		27	1.8	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	豚小間	7.5	g	17	1.4	1.3	0	0.0	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0	
	<揚げ油>	0.3382	g	3	0.0	0.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みじん切り生にんにく	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	22.5	g	5	0.2	0.0	10	0.1	1	0.01	0.01	9	0.4	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	
	みそかつのたれ	3.5	g	7	0.2	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	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	
	スライスピーマン三色(凍)	6	g	2	0.1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	8	0.1	0.0	
	<揚げ油>	0.0267	g	0	0.0	0.0		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	回鍋肉	45		45	2.0	2.8	13	0.2	4	0.07	0.03	18	0.7	0.2	
	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		39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0	
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5	
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	小松菜(凍)	7.14	g	1	0.1	0.0	12	0.2	19	0.01	0.01	3	0.1	0.0	
	小松菜と人参の味噌汁	20		20	1.4	0.5	24	0.6	40	0.01	0.02	3	0.6	1.5	
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3	
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0	
	ポテトサラダ	42		42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01	8	0.7	0.3	
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	りんごゼリーorぶどうゼリー	51		51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
夕食集計			775	24.2	22.8	250	2.4	129	0.34	0.40	54	4.0	3.8		
木曜日集計			3663	145.5	130.5	950	11.8	675	1.38	1.90	132	19.1	13.4		

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	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	
	玉葱スライス5ミリ	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	玉葱と椎茸の味噌汁			22	1.4	0.5	13	0.4	0	0.01	0.02	1	0.8	1.5
	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
	ミートオムレツ			32	1.9	1.4	8	0.3	21	0.02	0.05	0	0.2	0.2
	チキンナゲット	25	g	46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	製品)チキンナゲット			46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	製品)ひじき煮			13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	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
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	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
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
朝食集計			750	25.2	21.8	293	3.2	176	0.25	0.59	28	6.0	3.2	

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍ラーメン(ウエーブ)230g	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	160	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1.6	g	5	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	62	2.3	3.9	10	0.4	0	0.01	0.01	0	0.5	3.5
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	麻竹細切 (バラ)	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン(凍)	3	g	3	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いりゴマ(白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	味噌ラーメン	267		267	10.7	6.0	39	1.2	1	0.12	0.07	3	2.6	4.3
	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		104	1.7	4.1	6	0.1	72	0.02	0.01	2	1.0	0.3
	鶏もも(30-40g)	22.75	g	43	3.9	3.1	1	0.1	9	0.02	0.03	1	0.0	0.0
	角柱ベーコン	1	g	4	0.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	クッキングビーンズミックス	8	g	11	0.7	0.1	3	0.1	0	0.02	0.00	0	0.8	0.0
	キャベツ	8	g	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0
	きのこミックス	5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	無塩バター	2	g	15	0.0	1.7	0	0.0	16	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	ウスターソース	1.2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ダイストマト	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	
	トマトケチャップ	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドライパン粉	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキンソテー狩人風	85		85	5.0	5.3	10	0.4	27	0.06	0.05	5	1.2	0.6
	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		107	2.6	7.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	さつま芋レモン風味	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	さつまいものレモン煮	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	スナッペン	3		3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	プチシュークリーム	30		30	0.4	2.2	0	0.0	1	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
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			966	29.4	31.2	252	2.5	162	0.33	0.39	38	5.7	5.7	

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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		79	3.9	4.3	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.9
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジフライ40g	40	g	60	5.4	1.2								0.4
	アジフライ	91		91	5.4	4.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	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
	乱切りポテト(凍)	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
	玉葱スライス15ミリ(凍)	8	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	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	5	1.0	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
	クリームシチュー	32		32	1.8	0.8	19	0.1	41	0.02	0.03	5	1.3	0.5
	イカ短冊(10G)	10	g	9	1.8	0.1	1	0.0						0.1
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブロッコリー(凍)	30	g	9	0.8	0.1	12	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャノリーブ(菜種&オリーブ)	1.365	g	12	0.0	1.3			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
	唐辛子 輪切り	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ	42		42	2.6	2.8	14	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	0.1
	フレンチポテト(凍)	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト	55		55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	もやし	5	g	1	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
	いんげんカット(凍)	7	g	2	0.1	0.0	4	0.0	3	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	もやしとインゲンの味噌汁	21		21	1.5	0.5	16	0.4	3	0.01	0.02	1	0.7	1.5
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	春雨中華サラダ	10	g	11	0.1	0.3	3	0.1	9	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	春雨サラダ	13		13	0.2	0.4	4	0.1	9	0.00	0.00	0	0.3	0.1
	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		78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計			775	25.4	24.8	260	1.6	160	0.18	0.33	37	4.3	3.8	
金曜日集計			2491	80.0	77.8	804	7.3	499	0.76	1.31	103	16.0	12.7	

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	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
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	キャベツとわかめの味噌汁			20	1.4	0.5	18	0.4	1	0.00	0.01	2	0.7	1.6
	商品(休売)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
	白身魚フライ(25g)	25	g	33	3.1	0.4	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚フライ			63	3.1	3.7	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	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
	金平ごぼう(凍)	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	製品)きんぴらごぼう			27	0.5	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	皮ムキ枝豆(凍)	5.2	g	7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	枝豆			7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	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
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加)	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
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			890	32.0	28.9	420	3.1	141	0.23	0.54	19	5.5	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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 昼食	精白米	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		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	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
	こくまろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	ポークカレー	409		409	7.5	11.1	32	1.4	60	0.19	0.06	11	3.2	2.4
	バター(バケツ)	125	g	349	11.8	1.6	20	1.1	0	0.10	0.06	0	3.4	2.0
	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
	バターバケツ	399		399	11.8	4.9	21	1.1	72	0.10	0.06	2	3.4	2.1
	イカ短冊(35g)	14	g	11	1.9	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	植物油	0.445	g	4	0.0	0.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	木耳スライス	0.5	g	1	0.0	0.0	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	いんげんカット(凍)	10	g	3	0.1	0.0	6	0.1	5	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	精製塩	0.5	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ゴマ油(調合)	0.455	g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカ野菜炒め	31		31	2.2	1.0	14	0.3	43	0.03	0.03	2	1.0	0.6
	れんこん肉詰めフライ(30g)	30	g	50	1.9	1.5								0.2
	<揚げ油>	4.272	g	38	0.0	4.2			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	れんこん肉詰めフライ	88		88	1.9	5.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	カーネルコーン	30	g	27	0.7	0.3	1	0.1	2	0.03	0.02	1	1.4	0.0
	無塩バター	0.75	g	6	0.0	0.6	0	0.0	6	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
	コーンバター風味	34		34	0.7	1.0	1	0.1	8	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめ	2		2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	プチクレープ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	プチクレープ	58		58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	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
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			1382	33.6	33.0	267	3.7	246	0.48	0.44	30	10.0	5.7	

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
土曜日夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	鶏唐揚げN	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		71	3.8	4.3	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2	
	水餃子	18	g	44	0.9	2.9									0.1
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.0
	しおラーメンスープ	1.45	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.2
	中華味 顆粒	0.25	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.1
	ホワイトベツパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0		0.0
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.0
	水	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.1183	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.5	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00		0	0.0	0.0
	水餃子	51		51	1.0	3.1	1	0.0	1	0.00	0.00		0	0.0	0.5
	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
	ハムカツ	99		99	4.3	4.2	5	0.2	1	0.05	0.02		0	0.4	0.7
	緑豆春雨	2	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.1	
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆ミート ミンチ	2	g	7	1.0	0.0	5	0.2	0	0.01	0.01		0	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	6.5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00		0	0.1	0.0
	もやし	2.5	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	
	人参	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00		0	0.0	0.0
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.1	0.0
	木耳スライス	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.1	0.0
	麻婆豆腐用ソース	3	g	7	0.2	0.5	1	0.0	1	0.00	0.00		0	0.0	0.2
	上白糖	0.5	g	2	0.0	0.0	0			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	12	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	0.08	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	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00		0	0.0	0.0
	片栗粉	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.0
	水	0.6	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
	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
	麻婆春雨	37		37	1.4	1.4	9	0.3	6	0.02	0.01		1	0.7	0.2
	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		39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01		9	0.7	0.0
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01		0	0.4	1.5
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00		0	0.1	0.0
	小松菜(凍)	7.14	g	1	0.1	0.0	12	0.2	19	0.01	0.01		3	0.1	0.0
	小松菜と人参の味噌汁	20		20	1.4	0.5	24	0.6	40	0.01	0.02		3	0.6	1.5
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01		12	0.2	0.0
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01		12	0.2	0.0
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01		7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01		2	0.4	0.0
	ポテトサラダ	42		42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01		8	0.7	0.3
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー	51		51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.1
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23		2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1									0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23		2	0.0	0.2	
夕食集計			772	21.8	21.5	244	2.5	123	0.29	0.36		36	3.8	3.5	
土曜日集計			3044	87.5	83.3	931	9.3	511	1.00	1.34		85	19.3	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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	マーガリン(小袋)	4	g	31	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	バターロール			166	3.2	6.5	17	0.3	72	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	いんげんカット(凍)	3	g	1	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ポテトダイス(凍)	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いんげんとじゃが芋の味噌汁			23	1.4	0.5	13	0.4	1	0.01	0.01	1	0.6	1.5
	プレーンオムレツ	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
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークウィンナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	ポイルウィンナー			58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	製品)切干大根			21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	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
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	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
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			762	25.4	24.5	290	3.3	167	0.24	0.58	26	5.6	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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		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<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)	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		253	7.4	4.4	41	0.8	39	0.09	0.05	20	2.7	2.8
	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		104	1.7	4.1	6	0.1	72	0.02	0.01	2	1.0	0.3
	牛バラスライス	0.3	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	角柱ベーコン	1	g	4	0.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	25	g	8	0.2		4	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	クッキングビーンズミックス	10	g	14	0.8	0.2	4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.9	0.1
	皮ムキ枝豆(凍)	1	g	1	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	唐辛子 輪切り	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コンソメ 顆粒	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	トマトケチャップ	1.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ダイストマト	10	g	2	0.1	0.0	1	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1	
	食材終了並塩(20kg)	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	牛肉のウエスタン	41		41	1.4	1.6	10	0.3	6	0.04	0.01	3	1.6	0.3
	さばカレーカツ(40G)	40	g	84	5.8	3.2	6	0.4	5	0.05	0.06	0	0.5	0.4
	<揚げ油>	3.2396	g	29	0.0	3.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さばカレーカツ	112		112	5.8	6.3	6	0.4	5	0.05	0.06	0	0.5	0.4
	さつま芋レモン風味	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	さつま芋のレモン煮	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	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
	スナッパえんどう	3		3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	プチシュークリーム	30		30	0.4	2.2	0	0.0	1	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
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	昼食集計			913	25.6	24.5	259	2.5	184	0.33	0.39	54	6.7	3.9

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5年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子 ㊞

加工品はメーカー公表の成分値を記載しています。他の食材については五訂食品成分表の値を記載しています。

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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		107	2.6	7.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	鶏肉団子(15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	<揚げ油>	1.4507	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		0.2
	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	1.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	1.1	g	4	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	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
	玉葱スライス15ミリ(凍)	1.2	g	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
	鶏肉団子の甘酢	72		72	2.9	4.1	9	0.3	4	0.03	0.02	2	0.5	0.6
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	カーネルコーン(凍)	12.5	g	11	0.3	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.6	0.0
	ライトツナフレーク	5	g	13	0.7	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	キャベツ・ツナコーン炒め	54		54	1.2	3.8	11	0.1	2	0.02	0.02	11	1.1	0.2
	肉焼売(14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	製品焼売	28		28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	フレンチポテト(凍)	30	g	42	0.9	1.3								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	55		55	0.9	2.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	乾燥カットわかめ	0.29	g	1	0.0	0.0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	玉葱スライス5ミリ	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱とわかめの味噌汁	20		20	1.4	0.5	15	0.4	1	0.00	0.01	0	0.6	1.6
	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
	コールスロー	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	マカロニサラダ	20	g	31	0.5	1.7	1	0.1	5	0.01	0.00	0	0.2	0.2
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	製品マカロニサラダ	33		33	0.6	1.8	2	0.1	6	0.01	0.01	0	0.3	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		78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計	811		811	20.0	30.7	246	1.7	96	0.20	0.31	28	3.3	3.4	
日曜日集計	2486		2486	71.1	79.7	796	7.5	448	0.77	1.28	107	15.6	10.6	