

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和5年度秋メニュー

アレルギー表

コンパスグループジャパン株式会社

本社 管理栄養士

鎌田 由紀子



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
月曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターロール									
	仕掛く味噌汁(合わせ) >	144	g							
	スライスしいたけ	0.5	g							
	玉葱スライス5ミリ	8	g							
	玉葱と椎茸の味噌汁									
	とろっとスクランブル	20	g	●	●	●				
	製品)スクランブルエッグ									
	チキンナゲット	25	g	●	●	●				
	製品)チキンナゲット									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	ひじき煮	20	g	●						
	製品)ひじき煮									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ヤングコーン冷凍	5	g							
	ヤングコーン									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g							
	グレープフルーツ(ルビー)									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
月曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	●	●					
	水	160	g							
	豚挽肉	3	g							
	中華味 顆粒	1.6	g							
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●						
	生おろし生姜	1	g							
	おろしにんにく	0.3	g							
	もやし	20	g							
	麻竹細切 (バラ)	3	g							
	カーネルコーン(凍)	3	g							
	片栗粉	1.25	g							
	いりゴマ(白)	1	g							
	味噌ラーメン									
	食パン8枚切り(凍)	21.875	g	●		●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	食パン									
	鶏もも(30-40g)	22.75	g							
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●				
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	クッキングビーンズミックス	8	g							
	キャベツ	8	g							
	きのこミックス	5	g							
	水	3	g							
	無塩バター	2	g			●				
	濃口しょうゆ	1.8	g	●						
	ウスターソース	1.2	g							
	合成酒	2	g							
	ダイストマト	1.5	g							
	トマトケチャップ	1	g							
	ドライパン粉	0.15	g	●						
	チキンソテー狩人風									
	メンチカツ(60g)	30	g	●		●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	メンチカツ									
	乱切りポテト(凍)	10	g							
	濃口しょうゆ	3.6	g	●						
	おろしにんにく	0.4	g							
	花かつお(トッピング用)	0.25	g							
	じゃが芋のにんにくおかか和え									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
スイートエンドウ(凍)	6	g								
スナッペンどう										
プチシュークリーム	10	g	●	●	●					
プチシュークリーム										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
月曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	●		●				
	デミグラスソース	1.9	g	●		●				
	トマトケチャップ	9	g							
	水	3	g							
	ハンバーグ									
	<揚げ油>	3.4888	g							
	アジフライ40g	40	g	●						
	アジフライ									
	クリームシチューミックス	2.5	g	●		●				
	水	10	g							
	牛乳	10	g			●				
	乱切りポテト(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	白菜	8	g							
	シーフードミックス	10	g						●	
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	クリームシチュー									
	イカ短冊(10G)	10	g							
	精製塩	0.01	g							
	ブロッコリー(凍)	30	g							
	植物油	1.335	g							
	キャノリーブ(菜種&オリーブ)	1.365	g							
	みじん切り生にんにく	0.1	g							
	唐辛子 輪切り	0.05	g							
	精製塩	0.01	g							
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ									
	レンチポテト(凍)	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	フライドポテト									
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	もやし	5	g							
	いんげんカット(凍)	7	g							
	もやしとインゲンの味噌汁									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	春雨中華サラダ	10	g							
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
	春雨サラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
プリン										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
夕食集計										
月曜日集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
火曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターロール									
	仕掛く味噌汁(合わせ) >	144	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	キャベツ	5	g							
	キャベツとわかめの味噌汁									
	商品(売)厚焼きたまご	35	g	●	●	●				
	厚焼きたまご									
	白身魚フライ(25g)	25	g	●						
	<揚げ油>	3.4888	g							
	白身魚フライ									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	金平ごぼう(凍)	20	g	●						
	製品)きんぴらごぼう									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	皮ムキ枝豆(凍)	5.2	g							
	枝豆									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g			●				
	ヨーグルト									
	水	150	g							
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
火曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	精白米	67	g							
	豚小間	10	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	●						
	パーモントカレーフレーク	10	g	●		●				
	福神漬(赤)	10	g	●						
	ポークカレー									
	バタール(バケツ)	125	g	●						
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バタールバケツ									
	鯖の塩焼き(20g)	20	g							
	製品)さばの塩焼き									
	れんこん肉詰めフライ(30g)	30	g	●						
	<揚げ油>	4.272	g							
	れんこん肉詰めフライ									
	さつま芋レモン風味	30	g							
	さつまいものレモン煮									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	1.1	g							
	水	10	g							
	わかめ									
	プチクレープ(イチゴ味)	25	g	●	●	●				
	プチクレープ									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g							
	ドリンク									
	昼食集計									

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
火曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	鶏唐揚げN	30	g	●	●	●				
	<揚げ油>	1.335	g							
	製品)鶏の唐揚げ(30g)									
	水餃子	18	g	●						
	水	30	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	中華味 顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2	g							
	ゴマ油(調合)	0.1183	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	水餃子									
	ハムカツ(90g)	45	g	●	●	●				
	<揚げ油>	2.67	g							
	ハムカツ									
	緑豆春雨	2	g							
	植物油	0.6675	g							
	大豆ミート ミンチ	2	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	もやし	2.5	g							
	人参	0.75	g							
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g							
	木耳スライス	0.13	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	●						
	上白糖	0.5	g							
	水	12	g							
	みじん切り生にんにく	0.08	g							
	生おろし生姜	0.08	g							
	片栗粉	0.4	g							
	水	0.6	g							
	ゴマ油(調合)	0.2275	g							
	万能ねぎ	0.25	g							
	麻婆春雨									
	さつま芋	31	g							
	蒸しさつま芋									
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g							
	人参	3	g							
	小松菜(凍)	7.14	g							
	小松菜と人参の味噌汁									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ポテトサラダ	25	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g							
ポテトサラダ										
ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g								
りんごゼリーorブドウゼリー										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
夕食集計										
火曜日集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
水曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターロール									
	仕掛く味噌汁(合わせ)＞	144	g							
	いんげんカット(凍)	3	g							
	ポテトダイス(凍)	5	g							
	いんげんとじゃが芋の味噌汁									
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●				
	オムレツ									
	水	100	g							
	ポークウィンナー(20g)	20	g			●				
	ポイルウィンナー									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	切干大根煮	20	g	●						
	製品)切干大根									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ヤングコーン冷凍	5	g							
	ヤングコーン									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	オレンジ	38	g							
	オレンジ									
	水	150	g							
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
水曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍うどん	125	g	●						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	●						
	里芋乱切り(凍)	18	g							
	ササガキゴボウ(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	つきこん黒	6	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	植物油	1.424	g							
	長葱	2	g							
	絹サヤ(凍)	2	g							
	けんちんうどん(関東風だし)									
	食パン8枚切り(凍)	21.875	g	●		●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	食パン									
	牛バラスライス	0.3	g							
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●				
	玉葱スライス15ミリ(凍)	25	g							
	クッキングビーンズミックス	10	g							
	皮ムキ枝豆(凍)	1	g							
	植物油	0.89	g							
	おろしにんにく	0.15	g							
	唐辛子 輪切り	0.01	g							
	コンソメ 顆粒	0.15	g	●		●				
	トマトケチャップ	1.5	g							
	ダイストマト	10	g							
	食材終了)並塩(20kg)	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	牛肉のウエスタン									
	さばカレーカツ(40G)	40	g	●						
	<揚げ油>	3.2396	g							
	さばカレーカツ									
	カーネルコーン	30	g							
	無塩バター	0.75	g			●				
	上白糖	0.3	g							
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
	コーンバター風味									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ(凍)	6	g							
	スナップえんどう									
	プチシュークリーム	10	g	●	●	●				
	プチシュークリーム									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
水曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	メンチカツ(60g)	30	g	●		●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	メンチカツ									
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●				
	<揚げ油>	1.4507	g							
	濃口しょうゆ	1.32	g	●						
	食酢	2.7	g	●						
	トマトケチャップ	1.2	g							
	上白糖	1.1	g							
	中華味 顆粒	0.12	g							
	水	1.8	g							
	レモン		g							
	片栗粉	0.12	g							
	水	0.18	g							
	ゴマ油(調合)	0.1092	g							
	スライスビーマン三色(凍)	0.7	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	<揚げ油>	0.1157	g							
	鶏肉団子の甘酢									
	キャベツ	25	g							
	カーネルコーン(凍)	12.5	g							
	ライトツナフレーク	5	g							
	植物油	2.67	g							
	精製塩	0.15	g							
	片栗粉	1.25	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	キャベツ・ツナコーン炒め									
	肉焼売(14g)	14	g	●		●				
	製品)焼売									
	フレンチポテト(凍)	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	海苔ポテト									
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	乾燥カットわかめ	0.29	g							
	玉葱スライス5ミリ	5	g							
	玉葱とわかめの味噌汁									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	マカロニサラダ	20	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
	製品)マカロニサラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
	プリン									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
夕食集計										
水曜日集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
木曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターロール									
	仕掛く味噌汁(合わせ)＞	144	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	キャベツ	5	g							
	キャベツとわかめの味噌汁									
	とろっとスクランブル	20	g	●	●	●				
	ミックスベジタブル(凍)	5	g							
	ミックススクランブルエッグ									
	むかしのコロッケ30	30	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	コロッケ									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	金平レンコン	20	g	●						
	製品)れんこんきんぴら									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	皮ムキ枝豆(凍)	5.2	g							
	枝豆									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g			●				
	ヨーグルト									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
木曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	精白米	67	g							
	鶏もも(30-40g)	350	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	●						
	パーモントカレーフレーク	10	g	●		●				
	福神漬(赤)	10	g	●						
	チキンカレー									
	バター(バケツ)	125	g	●						
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターバケツ									
	豚挽肉	3	g							
	蓮根スライス(凍)	6.25	g							
	さつまい	5	g							
	人参	5	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	スライスピーマン三色(凍)	5	g							
	腰果(カシューナッツ)	1.2	g							
	濃口しょうゆ	1.32	g	●						
	水	1.8	g							
	食酢	2.7	g	●						
	トマトケチャップ	1.2	g							
	上白糖	1.1	g							
	中華味 顆粒	0.12	g							
	片栗粉	0.3	g							
	水	0.16	g							
	ゴマ油(調合)	0.0546	g							
	秋野菜の酢豚風炒め									
	まぐろのカツレツ	33	g	●	●					
	<揚げ油>	3.7647	g							
	まぐろカツ									
	乱切りポテト(凍)	10	g							
	濃口しょうゆ	3.6	g	●						
	おろしにんにく	0.4	g							
	花かつお(トッピング用)	0.25	g							
	じゃが芋のにんにくおかか和え									
キャベツS1	30	g								
コールスロー										
乾燥カットわかめ	1.1	g								
水	10	g								
わかめ										
プチクレープ(イチゴ味)	25	g	●	●	●					
プチクレープ										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
木曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	鶏もも(200-300g)	40	g							
	濃口しょうゆ	6	g	●						
	みりん風調味料	5	g							
	合成酒	5	g							
	生おろし生姜	1	g							
	鶏もも肉の照焼き									
	中華春巻(30g)	30	g	●					●	
	<揚げ油>	1.5575	g							
	製品)春巻き									
	白身魚の一口竜田揚げ	15	g	●						
	<揚げ油>	1.0947	g							
	白身魚の一口竜田揚げ									
	豚小間	7.5	g							
	<揚げ油>	0.3382	g							
	植物油	0.89	g							
	みじん切り生にんにく	1	g							
	キャベツ	22.5	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	みそかつのたれ	3.5	g							
	ゴマ油(調合)	0.1638	g							
	スライスピーマン三色(凍)	6	g							
	<揚げ油>	0.0267	g							
	回鍋肉									
	さつま芋	31	g							
	蒸しさつま芋									
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g							
	人参	3	g							
	小松菜(凍)	7.14	g							
	小松菜と人参の味噌汁									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ポテトサラダ	25	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g							
	ポテトサラダ									
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g							
	りんごゼリーorぶどうゼリー									
	水	150	g							
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
夕食集計										
木曜日集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
金曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターロール									
	仕掛く味噌汁(合わせ) >	144	g							
	スライスしいたけ	0.5	g							
	玉葱スライス5ミリ	8	g							
	玉葱と椎茸の味噌汁									
	ミートオムレツ30g	30	g	●	●	●				
	ミートオムレツ									
	チキンナゲット	25	g	●	●	●				
	製品)チキンナゲット									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	ひじき煮	20	g	●						
	製品)ひじき煮									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ヤングコーン冷凍	5	g							
	ヤングコーン									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g							
	グレープフルーツ(ルビー)									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
金曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	●	●					
	水	160	g							
	豚挽肉	3	g							
	中華味 顆粒	1.6	g							
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●						
	生おろし生姜	1	g							
	おろしにんにく	0.3	g							
	もやし	20	g							
	麻竹細切 (バラ)	3	g							
	カーネルコーン(凍)	3	g							
	いりゴマ(白)	1	g							
	味噌ラーメン									
	食パン8枚切り(凍)	21.875	g	●		●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	食パン									
	鶏もも(30-40g)	22.75	g							
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●				
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	クッキングビーンズミックス	8	g							
	キャベツ	8	g							
	きのこミックス	5	g							
	水	3	g							
	無塩バター	2	g			●				
	濃口しょうゆ	1.8	g	●						
	ウスターソース	1.2	g							
	合成酒	2	g							
	ダイストマト	1.5	g							
	トマトケチャップ	1	g							
	ドライパン粉	0.15	g	●						
	チキンソテー狩人風									
	メンチカツ(60g)	30	g	●		●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	メンチカツ									
	さつま芋レモン風味	30	g							
	さつまいものレモン煮									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ(凍)	6	g							
スナップえんどう										
プチシュークリーム	10	g	●	●	●					
プチシュークリーム										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
金曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	●		●				
	デミグラスソース	1.9	g	●		●				
	トマトケチャップ	9	g							
	水	3	g							
	ハンバーグ									
	<揚げ油>	3.4888	g							
	アジフライ40g	40	g	●						
	アジフライ									
	クリームシチューミックス	2.5	g	●		●				
	水	10	g							
	牛乳	10	g			●				
	乱切りポテト(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	8	g							
	白菜	8	g							
	シーフードミックス	10	g						●	
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	クリームシチュー									
	イカ短冊(10G)	10	g							
	精製塩	0.01	g							
	ブロッコリー(凍)	30	g							
	植物油	1.335	g							
	キャノリーブ(菜種&オリーブ)	1.365	g							
	みじん切り生にんにく	0.1	g							
	唐辛子 輪切り	0.05	g							
	精製塩	0.01	g							
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ									
	フレンチポテト(凍)	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	フライドポテト									
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	もやし	5	g							
	いんげんカット(凍)	7	g							
	もやしとインゲンの味噌汁									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	春雨中華サラダ	10	g							
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
	春雨サラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
プリン										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
夕食集計										
金曜日集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
土曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターロール									
	仕掛く味噌汁(合わせ) >	144	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	キャベツ	5	g							
	キャベツとわかめの味噌汁									
	商品(売)厚焼きたまご	35	g	●	●	●				
	厚焼きたまご									
	白身魚フライ(25g)	25	g	●						
	<揚げ油>	3.4888	g							
	白身魚フライ									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	金平ごぼう(凍)	20	g	●						
	製品)きんぴらごぼう									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	皮ムキ枝豆(凍)	5.2	g							
	枝豆									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g			●				
	ヨーグルト									
	水	150	g							
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
土曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	精白米	67	g							
	豚小間	10	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	40	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	●						
	パーモントカレーフレーク	10	g	●		●				
	福神漬(赤)	10	g	●						
	ポークカレー									
	バタール(バケツ)	125	g	●						
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バタールバケツ									
	イカ短冊(35g)	14	g							
	植物油	0.445	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	20	g							
	人参	5	g							
	木耳スライス	0.5	g							
	いんげんカット(凍)	10	g							
	精製塩	0.5	g							
	ホワイトベツパー	0.05	g							
	ゴマ油(調合)	0.455	g							
	イカ野菜炒め									
	れんこん肉詰めフライ(30g)	30	g	●						
	<揚げ油>	4.272	g							
	れんこん肉詰めフライ									
	カーネルコーン(凍)	30	g							
	バター(凍)(無塩)	0.75	g			●				
	上白糖	0.3	g							
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトベツパー	0.01	g							
	コーンバター風味									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	1.1	g							
水	10	g								
わかめ										
プチクレープ(イチゴ味)	25	g	●	●	●					
プチクレープ										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
土曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	鶏唐揚げN	30	g	●	●	●				
	<揚げ油>	1.3617	g							
	鶏肉の唐揚げ									
	水餃子	18	g	●						
	水	30	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	中華味 顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2	g							
	ゴマ油(調合)	0.1183	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	水餃子									
	ハムカツ(90g)	45	g	●	●	●				
	<揚げ油>	2.67	g							
	ハムカツ									
	緑豆春雨	2	g							
	植物油	0.6675	g							
	大豆ミート ミンチ	2	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	6.5	g							
	もやし	2.5	g							
	人参	0.75	g							
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g							
	木耳スライス	0.13	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	●						
	上白糖	0.5	g							
	水	12	g							
	みじん切り生にんにく	0.08	g							
	生おろし生姜	0.08	g							
	片栗粉	0.4	g							
	水	0.6	g							
	ゴマ油(調合)	0.2275	g							
	万能ねぎ	0.25	g							
	麻婆春雨									
	さつまい	31	g							
	蒸しさつまい									
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g							
	人参	3	g							
	小松菜(凍)	7.14	g							
	小松菜と人参の味噌汁									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
ポテトサラダ	25	g	●	●	●					
皮ムキ枝豆(凍)	6	g								
ポテトサラダ										
ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g								
ぶどうゼリー+りんごゼリー										
水	150	g								
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
夕食集計										
土曜日集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
日曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	バターロール									
	仕掛く味噌汁(合わせ)＞	144	g							
	いんげんカット(凍)	3	g							
	ポテトダイス(凍)	5	g							
	いんげんとじゃが芋の味噌汁									
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●				
	オムレツ									
	水	100	g							
	ポークウィンナー(20g)	20	g			●				
	ポイルウィンナー									
	納豆	40	g	●						
	納豆									
	切干大根煮	20	g	●						
	製品)切干大根									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ヤングコーン冷凍	5	g							
	ヤングコーン									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	オレンジ	38	g							
	オレンジ									
	水	150	g							
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
日曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍うどん	125	g	●						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	●						
	里芋乱切り(凍)	18	g							
	ササガキゴボウ(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	つきこん黒	6	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	植物油	1.424	g							
	長葱	2	g							
	絹サヤ(凍)	2	g							
	けんちんうどん(関東風だし)									
	食パン8枚切り(凍)	21.875	g	●		●				
	いちごジャム(小袋)	7.5	g							
	マーガリン(小袋)	4	g			●				
	食パン									
	牛バラスライス	0.3	g							
	角柱ベーコン	1	g	●	●	●				
	玉葱スライス15ミリ(凍)	25	g							
	クッキングビーンズミックス	10	g							
	皮ムキ枝豆(凍)	1	g							
	植物油	0.89	g							
	おろしにんにく	0.15	g							
	唐辛子 輪切り	0.01	g							
	コンソメ 顆粒	0.15	g	●		●				
	トマトケチャップ	1.5	g							
	ダイストマト	10	g							
	食材終了)並塩(20kg)	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	牛肉のウエスタン									
	さばカレーカツ(40G)	40	g	●						
	<揚げ油>	3.2396	g							
	さばカレーカツ									
	さつま芋レモン風味	30	g							
	さつまいものレモン煮									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ(凍)	6	g							
	スナップえんどう									
	プチシュークリーム	10	g	●	●	●				
	プチシュークリーム									
	水	150	g							
牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g								
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
日曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	メンチカツ(60g)	30	g	●		●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	メンチカツ									
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●				
	<揚げ油>	1.4507	g							
	濃口しょうゆ	1.32	g	●						
	食酢	2.7	g	●						
	トマトケチャップ	1.2	g							
	上白糖	1.1	g							
	中華味 顆粒	0.12	g							
	水	1.8	g							
	レモン		g							
	片栗粉	0.12	g							
	水	0.18	g							
	ゴマ油(調合)	0.1092	g							
	スライスピーマン三色(凍)	0.7	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	1.2	g							
	<揚げ油>	0.1157	g							
	鶏肉団子の甘酢									
	キャベツ	25	g							
	カーネルコーン(凍)	12.5	g							
	ライトツナフレーク	5	g							
	植物油	2.67	g							
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトベツパー	0.02	g							
	キャベツ・ツナコーン炒め									
	肉焼売(14g)	14	g	●		●				
	製品)焼売									
	フレンチポテト(凍)	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	海苔ポテト									
	仕掛<味噌汁(合わせ)>	144	g							
	乾燥カットわかめ	0.29	g							
	玉葱スライス5ミリ	5	g							
	玉葱とわかめの味噌汁									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	マカロニサラダ	20	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
	製品)マカロニサラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
	プリン									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g								
ドリンク										
夕食集計										
日曜日集計										