

**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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>バターロール</b>			<b>166</b>	<b>3.2</b>	<b>6.5</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>玉葱と椎茸の味噌汁</b>			<b>22</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>1.5</b>
	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
	<b>製品)スクランブルエッグ</b>			<b>29</b>	<b>0.9</b>	<b>2.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>製品)チキンナゲット</b>			<b>46</b>	<b>2.8</b>	<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	<b>納豆</b>			<b>76</b>	<b>5.8</b>	<b>3.9</b>	<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	<b>製品)ひじき煮</b>			<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ヤングコーン</b>			<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>グレープフルーツ(ルビー)</b>			<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>747</b>	<b>24.2</b>	<b>22.7</b>	<b>287</b>	<b>3.0</b>	<b>163</b>	<b>0.23</b>	<b>0.56</b>	<b>28</b>	<b>5.8</b>	<b>3.1</b>	

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	冷凍ラーメン(ウェーブ)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
	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
	<b>味噌ラーメン</b>	<b>271</b>		<b>271</b>	<b>10.7</b>	<b>6.0</b>	<b>39</b>	<b>1.2</b>	<b>1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>3</b>	<b>2.6</b>	<b>4.3</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>食パン</b>	<b>104</b>		<b>104</b>	<b>1.6</b>	<b>4.1</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>1.0</b>	<b>0.4</b>
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>チキンソテー狩人風</b>	<b>85</b>		<b>85</b>	<b>5.0</b>	<b>5.3</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>	<b>27</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>	<b>5</b>	<b>1.2</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>メンチカツ</b>	<b>107</b>		<b>107</b>	<b>2.6</b>	<b>7.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>じゃが芋のにんにくおかか和え</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	<b>0.1</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>スナップえんどう</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>プチシュークリーム</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	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
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>				<b>1003</b>	<b>29.4</b>	<b>34.5</b>	<b>240</b>	<b>2.5</b>	<b>161</b>	<b>0.33</b>	<b>0.39</b>	<b>28</b>	<b>6.3</b>	<b>5.9</b>

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ハンバーグ</b>	<b>79</b>		<b>79</b>	<b>3.9</b>	<b>4.3</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジフライ40g	40	g	60	5.4	1.2								0.4
	<b>アジフライ</b>	<b>91</b>		<b>91</b>	<b>5.4</b>	<b>4.6</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	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
	<b>クリームシチュー</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	<b>1.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19</b>	<b>0.1</b>	<b>41</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>5</b>	<b>1.3</b>	<b>0.5</b>
	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
	キャノーパ(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
	<b>イカとブロッコリーのペペロンチーノ</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>2.6</b>	<b>2.8</b>	<b>14</b>	<b>0.3</b>	<b>21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>17</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>フライドポテト</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>もやしとインゲンの味噌汁</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>16</b>	<b>0.4</b>	<b>3</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>1.5</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>春雨サラダ</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>プリン</b>	<b>78</b>		<b>78</b>	<b>0.6</b>	<b>2.8</b>	<b>25</b>	<b>0.0</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>
	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>				<b>775</b>	<b>25.4</b>	<b>24.8</b>	<b>260</b>	<b>1.6</b>	<b>160</b>	<b>0.18</b>	<b>0.33</b>	<b>37</b>	<b>4.3</b>	<b>3.8</b>
<b>月曜日集計</b>				<b>2525</b>	<b>79.0</b>	<b>82.1</b>	<b>786</b>	<b>7.2</b>	<b>484</b>	<b>0.74</b>	<b>1.29</b>	<b>94</b>	<b>16.5</b>	<b>12.9</b>

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	
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1	
	<b>バターロール</b>			<b>166</b>	<b>3.2</b>	<b>6.5</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	
	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	
	<b>キャベツとわかめの味噌汁</b>			<b>20</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>1.6</b>	
	商品休売)厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4									
	<b>厚焼きたまご</b>			<b>57</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>白身魚フライ</b>			<b>63</b>	<b>3.1</b>	<b>3.7</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0	
	<b>納豆</b>			<b>76</b>	<b>5.8</b>	<b>3.9</b>	<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>	
	金平ごぼう(凍)	20	g	27	0.5	1.3								0.3	
	<b>製品)きんぴらごぼう</b>			<b>27</b>	<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	
	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	
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>枝豆</b>			<b>7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2	
	<b>ヨーグルト</b>			<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
	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	
	<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>891</b>	<b>32.0</b>	<b>28.8</b>	<b>420</b>	<b>3.1</b>	<b>141</b>	<b>0.23</b>	<b>0.54</b>	<b>19</b>	<b>5.5</b>	<b>3.6</b>		

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	
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	
	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)	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	
	パ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	
	<b>ポークカレー</b>	<b>397</b>		<b>397</b>	<b>7.3</b>	<b>11.1</b>	<b>27</b>	<b>1.3</b>	<b>60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.06</b>	<b>8</b>	<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	
	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	
	キュービー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1	
	<b>バタールバケツ</b>	<b>399</b>		<b>399</b>	<b>11.8</b>	<b>4.9</b>	<b>20</b>	<b>1.1</b>	<b>72</b>	<b>0.10</b>	<b>0.06</b>	<b>2</b>	<b>3.4</b>	<b>2.1</b>	
	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	
	<b>製品)さばの塩焼き</b>	<b>71</b>		<b>71</b>	<b>4.2</b>	<b>5.7</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	
	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	
	<b>れんこん肉詰めフライ</b>	<b>88</b>		<b>88</b>	<b>1.9</b>	<b>5.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
	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	
	<b>さつま芋のレモン煮</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>わかめ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	
	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	
	<b>プチクレープ</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	<b>0.9</b>	<b>3.4</b>	<b>8</b>	<b>0.1</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
	<b>昼食集計</b>				<b>1384</b>	<b>35.1</b>	<b>36.8</b>	<b>261</b>	<b>3.5</b>	<b>209</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>36</b>	<b>7.3</b>	<b>5.5</b>

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	
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>製品)鶏の唐揚げ(30g)</b>	<b>71</b>		<b>12</b>	<b>3.8</b>	<b>4.2</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	
	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	
	<b>水餃子</b>	<b>51</b>		<b>1.0</b>	<b>3.1</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.5</b>	
	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	
	<b>ハムカツ</b>	<b>99</b>		<b>4.3</b>	<b>4.2</b>	<b>5</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.7</b>		
	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	
	<b>麻婆春雨</b>	<b>36</b>		<b>1.4</b>	<b>1.4</b>	<b>9</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>		
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7		
	<b>蒸しさつま芋</b>	<b>39</b>		<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>		
	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	
	<b>小松菜と人参の味噌汁</b>	<b>20</b>		<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>24</b>	<b>0.6</b>	<b>40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.6</b>	<b>1.5</b>		
	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	
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>		
	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	
<b>ポテトサラダ</b>	<b>42</b>		<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>			
ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1		
<b>りんごゼリーorブドウゼリー</b>	<b>51</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>			
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		
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>			
<b>夕食集計</b>	<b>771</b>		<b>21.8</b>	<b>21.5</b>	<b>244</b>	<b>2.5</b>	<b>123</b>	<b>0.29</b>	<b>0.36</b>	<b>36</b>	<b>3.8</b>	<b>3.5</b>			
<b>火曜日集計</b>	<b>3046</b>		<b>88.9</b>	<b>87.1</b>	<b>925</b>	<b>9.1</b>	<b>474</b>	<b>0.99</b>	<b>1.37</b>	<b>91</b>	<b>16.6</b>	<b>12.6</b>			

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>いんげんとじゃが芋の味噌汁</b>			<b>23</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.5</b>
	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
	<b>オムレツ</b>			<b>26</b>	<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ボークウインナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	<b>ボイルウインナー</b>			<b>58</b>	<b>3.3</b>	<b>4.8</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	<b>納豆</b>			<b>76</b>	<b>5.8</b>	<b>3.9</b>	<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>製品)切干大根</b>			<b>21</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ヤングコーン</b>			<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	<b>オレンジ</b>			<b>10</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>732</b>	<b>25.4</b>	<b>21.2</b>	<b>290</b>	<b>3.3</b>	<b>95</b>	<b>0.24</b>	<b>0.58</b>	<b>26</b>	<b>5.6</b>	<b>3.2</b>	



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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>けんちんうどん(関東風だし)</b>			<b>253</b>	<b>7.4</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>0.8</b>	<b>39</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>2.7</b>	<b>2.8</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>食パン</b>			<b>104</b>	<b>1.6</b>	<b>4.1</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>1.0</b>	<b>0.4</b>
	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
	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
	<b>牛肉のウエスタン</b>			<b>41</b>	<b>1.4</b>	<b>1.6</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>1.6</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>さばカレーカツ</b>			<b>112</b>	<b>5.8</b>	<b>6.3</b>	<b>6</b>	<b>0.4</b>	<b>5</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>
	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
	<b>コーンバター風味</b>			<b>34</b>	<b>0.7</b>	<b>1.0</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>8</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>スナップエンドウ</b>			<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>プチシュークリーム</b>			<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>940</b>	<b>25.9</b>	<b>25.4</b>	<b>247</b>	<b>2.5</b>	<b>191</b>	<b>0.35</b>	<b>0.40</b>	<b>43</b>	<b>7.9</b>	<b>4.0</b>	

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>メンチカツ</b>	<b>107</b>		<b>107</b>	<b>2.6</b>	<b>7.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	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	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
	<b>鶏肉団子の甘酢</b>	<b>73</b>		<b>73</b>	<b>2.9</b>	<b>4.1</b>	<b>9</b>	<b>0.3</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>キャベツ・ツナコーン炒め</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	<b>1.2</b>	<b>3.8</b>	<b>11</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>
	肉焼売(14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	<b>製品)焼売</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>海苔ポテト</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	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	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	<b>玉葱とわかめの味噌汁</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>15</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>1.6</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>製品)マカロニサラダ</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	<b>0.6</b>	<b>1.8</b>	<b>2</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	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
<b>プリン</b>	<b>78</b>		<b>78</b>	<b>0.6</b>	<b>2.8</b>	<b>25</b>	<b>0.0</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	
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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>				<b>816</b>	<b>20.1</b>	<b>30.7</b>	<b>247</b>	<b>1.7</b>	<b>96</b>	<b>0.20</b>	<b>0.31</b>	<b>28</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>
<b>水曜日集計</b>				<b>2488</b>	<b>71.4</b>	<b>77.3</b>	<b>784</b>	<b>7.5</b>	<b>382</b>	<b>0.79</b>	<b>1.29</b>	<b>97</b>	<b>16.8</b>	<b>10.7</b>

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>バターロール</b>	<b>166</b>		<b>166</b>	<b>3.2</b>	<b>6.5</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>キャベツとわかめの味噌汁</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>1.6</b>
	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
	<b>ミックススクランブルエッグ</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	<b>1.0</b>	<b>2.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>コロッケ</b>	<b>66</b>		<b>66</b>	<b>1.1</b>	<b>3.8</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	<b>納豆</b>	<b>76</b>		<b>76</b>	<b>5.8</b>	<b>3.9</b>	<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>製品)れんこんきんぴら</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	<b>0.4</b>	<b>1.1</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>枝豆</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ふりかけ</b>	<b>19</b>		<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	<b>ヨーグルト</b>	<b>92</b>		<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	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
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>				<b>865</b>	<b>27.6</b>	<b>27.7</b>	<b>425</b>	<b>3.3</b>	<b>171</b>	<b>0.26</b>	<b>0.56</b>	<b>31</b>	<b>6.3</b>	<b>3.4</b>

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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	0.00	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
	パ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
	<b>チキンカレー</b>			<b>1040</b>	<b>64.9</b>	<b>56.7</b>	<b>44</b>	<b>3.4</b>	<b>199</b>	<b>0.46</b>	<b>0.56</b>	<b>19</b>	<b>2.6</b>	<b>3.1</b>
	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
	キュービー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>バタールバケツ</b>			<b>399</b>	<b>11.8</b>	<b>4.9</b>	<b>20</b>	<b>1.1</b>	<b>72</b>	<b>0.10</b>	<b>0.06</b>	<b>2</b>	<b>3.4</b>	<b>2.1</b>
	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
	さつま芋	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
	<b>秋野菜の酢豚風炒め</b>			<b>38</b>	<b>1.1</b>	<b>1.1</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>39</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>10</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>まぐろカツ</b>			<b>85</b>	<b>6.0</b>	<b>4.4</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>
	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	0.00	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
	<b>じゃが芋のにんにくおかか和え</b>			<b>37</b>	<b>0.1</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
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	
<b>わかめ</b>			<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	
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	
<b>プチクレープ</b>			<b>58</b>	<b>0.9</b>	<b>3.4</b>	<b>8</b>	<b>0.1</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	
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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>2023</b>	<b>93.7</b>	<b>79.9</b>	<b>274</b>	<b>6.1</b>	<b>375</b>	<b>0.78</b>	<b>0.94</b>	<b>47</b>	<b>8.8</b>	<b>6.3</b>	

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	
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>鶏もも肉の照焼き</b>	<b>98</b>		<b>98</b>	<b>7.2</b>	<b>5.4</b>	<b>4</b>	<b>0.4</b>	<b>16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.07</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	
	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	
	<b>製品)春巻き</b>	<b>91</b>		<b>91</b>	<b>1.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8</b>	<b>0.2</b>	<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	
	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	
	<b>白身魚の一口竜田揚げ</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	<b>1.8</b>	<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	
	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	
	<b>回鍋肉</b>	<b>45</b>		<b>45</b>	<b>2.0</b>	<b>2.8</b>	<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>	<b>18</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0	
	<b>蒸しさつま芋</b>	<b>39</b>		<b>39</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>小松菜と人参の味噌汁</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>24</b>	<b>0.6</b>	<b>40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.6</b>	<b>1.5</b>	
	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	
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>ポテトサラダ</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	<b>りんごゼリーorぶどうゼリー</b>	<b>51</b>		<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	
	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	
	<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
	<b>夕食集計</b>				<b>775</b>	<b>24.2</b>	<b>22.8</b>	<b>250</b>	<b>2.4</b>	<b>129</b>	<b>0.34</b>	<b>0.40</b>	<b>54</b>	<b>4.0</b>	<b>3.8</b>
<b>木曜日集計</b>				<b>3664</b>	<b>145.4</b>	<b>130.5</b>	<b>949</b>	<b>11.8</b>	<b>675</b>	<b>1.38</b>	<b>1.90</b>	<b>132</b>	<b>19.1</b>	<b>13.5</b>	

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>バターロール</b>			<b>166</b>	<b>3.2</b>	<b>6.5</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>玉葱と椎茸の味噌汁</b>			<b>22</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>1.5</b>
	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
	<b>ミートオムレツ</b>			<b>32</b>	<b>1.9</b>	<b>1.4</b>	<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>製品)チキンナゲット</b>			<b>46</b>	<b>2.8</b>	<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	<b>納豆</b>			<b>76</b>	<b>5.8</b>	<b>3.9</b>	<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	<b>製品)ひじき煮</b>			<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ヤングコーン</b>			<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>グレープフルーツ(ルビー)</b>			<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>750</b>	<b>25.2</b>	<b>21.8</b>	<b>292</b>	<b>3.2</b>	<b>176</b>	<b>0.25</b>	<b>0.59</b>	<b>28</b>	<b>6.0</b>	<b>3.3</b>	

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>味噌ラーメン</b>	<b>267</b>		<b>267</b>	<b>10.7</b>	<b>6.0</b>	<b>39</b>	<b>1.2</b>	<b>1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>3</b>	<b>2.6</b>	<b>4.3</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>食パン</b>	<b>104</b>		<b>104</b>	<b>1.6</b>	<b>4.1</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>1.0</b>	<b>0.4</b>
	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	0.0	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
	<b>チキンソテー狩人風</b>	<b>85</b>		<b>85</b>	<b>5.0</b>	<b>5.3</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>	<b>27</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>	<b>5</b>	<b>1.2</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>メンチカツ</b>	<b>107</b>		<b>107</b>	<b>2.6</b>	<b>7.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>さつま芋のレモン煮</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>スナップえんどう</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>プチシュークリーム</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>966</b>	<b>29.4</b>	<b>31.2</b>	<b>251</b>	<b>2.5</b>	<b>162</b>	<b>0.33</b>	<b>0.39</b>	<b>38</b>	<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ハンバーグ</b>	<b>79</b>		<b>79</b>	<b>3.9</b>	<b>4.3</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジフライ40g	40	g	60	5.4	1.2								0.4
	<b>アジフライ</b>	<b>91</b>		<b>91</b>	<b>5.4</b>	<b>4.6</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	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
	<b>クリームシチュー</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	<b>1.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19</b>	<b>0.1</b>	<b>41</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>5</b>	<b>1.3</b>	<b>0.5</b>
	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
	キャノーラ(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
	<b>イカとブロッコリーのペペロンチーノ</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>2.6</b>	<b>2.8</b>	<b>14</b>	<b>0.3</b>	<b>21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>17</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>フライドポテト</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>もやしとインゲンの味噌汁</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>16</b>	<b>0.4</b>	<b>3</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>1.5</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>春雨サラダ</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>プリン</b>	<b>78</b>		<b>78</b>	<b>0.6</b>	<b>2.8</b>	<b>25</b>	<b>0.0</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>
	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>				<b>775</b>	<b>25.4</b>	<b>24.8</b>	<b>260</b>	<b>1.6</b>	<b>160</b>	<b>0.18</b>	<b>0.33</b>	<b>37</b>	<b>4.3</b>	<b>3.8</b>
<b>金曜日集計</b>				<b>2491</b>	<b>80.0</b>	<b>77.8</b>	<b>803</b>	<b>7.3</b>	<b>499</b>	<b>0.76</b>	<b>1.31</b>	<b>103</b>	<b>16.0</b>	<b>12.8</b>



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	
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1	
	<b>バターロール</b>			<b>166</b>	<b>3.2</b>	<b>6.5</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	
	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	
	<b>キャベツとわかめの味噌汁</b>			<b>20</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>18</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>1.6</b>	
	商品休売)厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4									
	<b>厚焼きたまご</b>			<b>57</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>白身魚フライ</b>			<b>63</b>	<b>3.1</b>	<b>3.7</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0	
	<b>納豆</b>			<b>76</b>	<b>5.8</b>	<b>3.9</b>	<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>	
	金平ごぼう(凍)	20	g	27	0.5	1.3								0.3	
	<b>製品)きんぴらごぼう</b>			<b>27</b>	<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	
	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	
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>枝豆</b>			<b>7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	
	食材終了)ヨーグルト(プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2	
	<b>ヨーグルト</b>			<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
	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	
	<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>891</b>	<b>32.0</b>	<b>28.8</b>	<b>420</b>	<b>3.1</b>	<b>141</b>	<b>0.23</b>	<b>0.54</b>	<b>19</b>	<b>5.5</b>	<b>3.6</b>		

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	パ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
	<b>ポークカレー</b>	<b>409</b>		<b>409</b>	<b>7.5</b>	<b>11.1</b>	<b>32</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.19</b>	<b>0.06</b>	<b>11</b>	<b>3.2</b>	<b>2.4</b>
	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
	キュービー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>バタールバケツ</b>	<b>399</b>		<b>399</b>	<b>11.8</b>	<b>4.9</b>	<b>20</b>	<b>1.1</b>	<b>72</b>	<b>0.10</b>	<b>0.06</b>	<b>2</b>	<b>3.4</b>	<b>2.1</b>
	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	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
	<b>イカ野菜炒め</b>	<b>31</b>		<b>31</b>	<b>2.2</b>	<b>1.0</b>	<b>14</b>	<b>0.3</b>	<b>43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>2</b>	<b>1.0</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>れんこん肉詰めフライ</b>	<b>88</b>		<b>88</b>	<b>1.9</b>	<b>5.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	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	0.0
	<b>コーンバター風味</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>0.7</b>	<b>1.0</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>8</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>わかめ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>プチクレープ</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	<b>0.9</b>	<b>3.4</b>	<b>8</b>	<b>0.1</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
<b>昼食集計</b>				<b>1382</b>	<b>33.6</b>	<b>33.0</b>	<b>266</b>	<b>3.7</b>	<b>246</b>	<b>0.48</b>	<b>0.44</b>	<b>30</b>	<b>10.0</b>	<b>5.8</b>

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>鶏肉の唐揚げ</b>	<b>71</b>		<b>71</b>	<b>3.8</b>	<b>4.3</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>水餃子</b>	<b>51</b>		<b>51</b>	<b>1.0</b>	<b>3.1</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>ハムカツ</b>	<b>99</b>		<b>99</b>	<b>4.3</b>	<b>4.2</b>	<b>5</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.7</b>
	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
	<b>麻婆春雨</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	<b>1.4</b>	<b>1.4</b>	<b>9</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	<b>蒸しさつま芋</b>	<b>39</b>		<b>39</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>小松菜と人参の味噌汁</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>24</b>	<b>0.6</b>	<b>40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.6</b>	<b>1.5</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ポテトサラダ</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	<b>ぶどうゼリー+りんごゼリー</b>	<b>51</b>		<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>			<b>772</b>	<b>21.8</b>	<b>21.5</b>	<b>244</b>	<b>2.5</b>	<b>123</b>	<b>0.29</b>	<b>0.36</b>	<b>36</b>	<b>3.8</b>	<b>3.5</b>	
<b>土曜日集計</b>			<b>3045</b>	<b>87.5</b>	<b>83.3</b>	<b>930</b>	<b>9.3</b>	<b>511</b>	<b>1.00</b>	<b>1.34</b>	<b>85</b>	<b>19.3</b>	<b>12.9</b>	

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>バターロール</b>			<b>166</b>	<b>3.2</b>	<b>6.5</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>72</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>いんげんとじゃが芋の味噌汁</b>			<b>23</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.5</b>
	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
	<b>オムレツ</b>			<b>26</b>	<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>ポイルウインナー</b>			<b>58</b>	<b>3.3</b>	<b>4.8</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	<b>納豆</b>			<b>76</b>	<b>5.8</b>	<b>3.9</b>	<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>製品)切干大根</b>			<b>21</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ヤングコーン</b>			<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	<b>オレンジ</b>			<b>10</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>762</b>	<b>25.4</b>	<b>24.5</b>	<b>290</b>	<b>3.3</b>	<b>167</b>	<b>0.24</b>	<b>0.58</b>	<b>26</b>	<b>5.6</b>	<b>3.3</b>	

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	里芋乱切り(凍)	18	g	12	0.3	0.0	4	0.1		0.01	0.00	1	0.4	0.0
	ササガキゴボウ(凍)	10	g	6	0.1	0.0	5	0.1		0.01	0.00	0	0.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	6	g	0	0.0		3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ(凍)	5	g	19	1.2	1.6	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	1.424	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長葱	2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	絹サヤ(凍)	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	<b>けんちんうどん(関東風だし)</b>			<b>253</b>	<b>7.4</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>0.8</b>	<b>39</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>2.7</b>	<b>2.8</b>
	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
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g	50	0.0	3.3	0	0.0	72	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	<b>食パン</b>			<b>104</b>	<b>1.6</b>	<b>4.1</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>1.0</b>	<b>0.4</b>
	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
	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
	<b>牛肉のウエスタン</b>			<b>41</b>	<b>1.4</b>	<b>1.6</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>1.6</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>さばカレーカツ</b>			<b>112</b>	<b>5.8</b>	<b>6.3</b>	<b>6</b>	<b>0.4</b>	<b>5</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>
	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
	<b>さつまいものレモン煮</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>コールスロー</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>スナップえんどう</b>			<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>プチシュークリーム</b>			<b>30</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	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
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>913</b>	<b>25.6</b>	<b>24.5</b>	<b>259</b>	<b>2.5</b>	<b>184</b>	<b>0.33</b>	<b>0.39</b>	<b>54</b>	<b>6.7</b>	<b>3.9</b>	

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>メンチカツ</b>	<b>107</b>		<b>107</b>	<b>2.6</b>	<b>7.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	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	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
	<b>鶏肉団子の甘酢</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	<b>2.9</b>	<b>4.1</b>	<b>9</b>	<b>0.3</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.6</b>
	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
	<b>キャベツ・ツナコーン炒め</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	<b>1.2</b>	<b>3.8</b>	<b>11</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>
	肉焼売(14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	<b>製品)焼売</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>海苔ポテト</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>玉葱とわかめの味噌汁</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>15</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>1.6</b>
	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
	<b>コールスロー</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>製品)マカロニサラダ</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	<b>0.6</b>	<b>1.8</b>	<b>2</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>プリン</b>	<b>78</b>		<b>78</b>	<b>0.6</b>	<b>2.8</b>	<b>25</b>	<b>0.0</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>
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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>				<b>811</b>	<b>20.0</b>	<b>30.7</b>	<b>246</b>	<b>1.7</b>	<b>96</b>	<b>0.20</b>	<b>0.31</b>	<b>28</b>	<b>3.3</b>	<b>3.4</b>
<b>日曜日集計</b>				<b>2486</b>	<b>71.0</b>	<b>79.7</b>	<b>795</b>	<b>7.5</b>	<b>448</b>	<b>0.77</b>	<b>1.28</b>	<b>107</b>	<b>15.6</b>	<b>10.7</b>