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　㊞

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
月曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			**166**	**3.2**	**6.5**	**17**	**0.3**	**72**	**0.04**	**0.02**	**2**	**0.8**	**0.6**
	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
	スライスしいたけ	0.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	
	玉葱スライス5ミリ	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	玉葱と椎茸の味噌汁			**22**	**1.4**	**0.5**	**13**	**0.4**	**0**	**0.01**	**0.02**	**1**	**0.8**	**1.5**
	とろっとスクランブル	20	g	29	0.9	2.4	3	0.1	7	0.00	0.03	0	0.0	0.1
	製品）スクランブルエッグ			**29**	**0.9**	**2.4**	**3**	**0.1**	**7**	**0.00**	**0.03**	**0**	**0.0**	**0.1**
	チキンナゲット	25	g	46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	製品）チキンナゲット			**46**	**2.8**	**2.3**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			**76**	**5.8**	**3.9**	**36**	**1.3**	**0**	**0.03**	**0.22**	**0**	**2.7**	**0.0**
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	製品）ひじき煮			**13**	**0.4**	**0.3**	**14**	**0.1**	**23**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.5**	**0.2**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	ヤングコーン冷凍	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	ヤングコーン			**1**	**0.1**	**0.0**	**1**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.0**
	特ふり　たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり　かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			**19**	**0.8**	**1.0**	**17**	**0.2**	**2**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.2**	**0.3**
	グレープフルーツ（ルビー）	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	グレープフルーツ（ルビー）			**12**	**0.2**	**0.0**	**5**	**0.0**	**0**	**0.02**	**0.01**	**11**	**0.2**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
朝食集計				**747**	**24.2**	**22.7**	**287**	**3.0**	**163**	**0.23**	**0.56**	**28**	**5.8**	**3.1**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
月曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	冷凍ラーメン（ウェーブ）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
	味噌ラーメン			**271**	**10.7**	**6.0**	**39**	**1.2**	**1**	**0.12**	**0.07**	**3**	**2.6**	**4.3**
	食パン8枚切り（凍）	21.875	g	54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	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
	食パン			**104**	**1.6**	**4.1**	**5**	**0.1**	**72**	**0.02**	**0.01**	**2**	**1.0**	**0.4**
	鶏もも（30－40g）	22.75	g	43	3.9	3.1	1	0.1	9	0.02	0.03	1	0.0	0.0
	角柱ベーコン	1	g	4	0.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	クッキングビーンズミックス	8	g	11	0.7	0.1	3	0.1	0	0.02	0.00	0	0.8	0.0
	キャベツ	8	g	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0
	きのこミックス	5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	無塩バター	2	g	15	0.0	1.7	0	0.0	16	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	ウスターソース	1.2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ダイストマト	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	
	トマトケチャップ	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドライパン粉	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキンソテー狩人風			**85**	**5.0**	**5.3**	**10**	**0.4**	**27**	**0.06**	**0.05**	**5**	**1.2**	**0.6**
	メンチカツ（60g）	30	g	77	2.6	4.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ			**107**	**2.6**	**7.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	乱切りポテト（凍）	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	花かつお（トッピング用）	0.25	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	じゃが芋のにんにくおかか和え			**37**	**0.1**	**3.4**	**0**	**0.0**	**0**	**0.01**	**0.00**	**3**	**0.9**	**0.0**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	スイートエンドウ（凍）	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナップえんどう			**3**	**0.1**	**0.0**	**2**	**0.0**	**2**	**0.01**	**0.01**	**3**	**0.2**	**0.0**
	プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	プチシュークリーム			**30**	**0.4**	**2.2**	**0**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
昼食集計				**1003**	**29.4**	**34.5**	**240**	**2.5**	**161**	**0.33**	**0.39**	**28**	**6.3**	**5.9**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
月曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	焼成ハンバーグ（75g）	37.5	g	68	3.8	4.2								0.6
	デミグラスソース	1.9	g	1	0.1	0.0								0.0
	トマトケチャップ	9	g	10	0.1	0.0	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハンバーグ			**79**	**3.9**	**4.3**	**1**	**0.0**	**4**	**0.01**	**0.00**	**1**	**0.2**	**0.9**
	＜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
	アジフライ			**91**	**5.4**	**4.6**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.4**
	クリームシチューミックス	2.5	g	11	0.2	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	乱切りポテト（凍）	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	シーフードミックス	10	g	5	1.0	0.0								0.1
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	クリームシチュー			**32**	**1.8**	**0.8**	**19**	**0.1**	**41**	**0.02**	**0.03**	**5**	**1.3**	**0.5**
	イカ短冊（10G）	10	g	9	1.8	0.1	1	0.0						0.1
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブロッコリー（凍）	30	g	9	0.8	0.1	12	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャノリーブ（菜種＆オリーブ）	1.365	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	唐辛子　輪切り	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ			**42**	**2.6**	**2.8**	**14**	**0.3**	**21**	**0.02**	**0.03**	**17**	**1.3**	**0.1**
	フレンチポテト（凍）	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	＜揚げ油＞	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト			**55**	**0.9**	**2.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	もやし	5	g	1	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
	いんげんカット（凍）	7	g	2	0.1	0.0	4	0.0	3	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	もやしとインゲンの味噌汁			**21**	**1.5**	**0.5**	**16**	**0.4**	**3**	**0.01**	**0.02**	**1**	**0.7**	**1.5**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	春雨中華サラダ	10	g	11	0.1	0.3	3	0.1	9	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	春雨サラダ			**13**	**0.2**	**0.4**	**4**	**0.1**	**9**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.3**	**0.1**
	なめらかプリン	70	g	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	プリン			**78**	**0.6**	**2.8**	**25**	**0.0**	**23**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.1**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
夕食集計				**775**	**25.4**	**24.8**	**260**	**1.6**	**160**	**0.18**	**0.33**	**37**	**4.3**	**3.8**
月曜日集計				**2525**	**79.0**	**82.1**	**786**	**7.2**	**484**	**0.74**	**1.29**	**94**	**16.5**	**12.9**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
火曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			**166**	**3.2**	**6.5**	**17**	**0.3**	**72**	**0.04**	**0.02**	**2**	**0.8**	**0.6**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	キャベツとわかめの味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**18**	**0.4**	**1**	**0.00**	**0.01**	**2**	**0.7**	**1.6**
	商品休売）厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	厚焼きたまご			**57**	**3.4**	**3.4**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.0**
	白身魚フライ（25g）	25	g	33	3.1	0.4	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚フライ			**63**	**3.1**	**3.7**	**7**	**0.1**	**7**	**0.02**	**0.02**	**0**	**0.2**	**0.5**
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			**76**	**5.8**	**3.9**	**36**	**1.3**	**0**	**0.03**	**0.22**	**0**	**2.7**	**0.0**
	金平ごぼう（凍）	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	製品）きんぴらごぼう			**27**	**0.5**	**1.3**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	皮ムキ枝豆（凍）	5.2	g	7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	枝豆			**7**	**0.6**	**0.4**	**4**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.4**	**0.0**
	特ふり　たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり　かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			**19**	**0.8**	**1.0**	**17**	**0.2**	**2**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.2**	**0.3**
	食材終了）ヨーグルト（プレーン加	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	ヨーグルト			**92**	**4.7**	**2.3**	**140**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.2**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
朝食集計				**891**	**32.0**	**28.8**	**420**	**3.1**	**141**	**0.23**	**0.54**	**19**	**5.5**	**3.6**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
火曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	乱切りポテト（凍）	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	人参	8	g	3	0.0	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こくまろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬（赤）	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	ポークカレー			**397**	**7.3**	**11.1**	**27**	**1.3**	**60**	**0.18**	**0.06**	**8**	**2.6**	**2.4**
	バタール（バケット）	125	g	349	11.8	1.6	20	1.1	0	0.10	0.06	0	3.4	2.0
	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
	バタールパケット			**399**	**11.8**	**4.9**	**20**	**1.1**	**72**	**0.10**	**0.06**	**2**	**3.4**	**2.1**
	鯖の塩焼き（20g）	20	g	71	4.2	5.7	3	0.2	12	0.04	0.07	0	0.0	0.4
	製品）さばの塩焼き			**71**	**4.2**	**5.7**	**3**	**0.2**	**12**	**0.04**	**0.07**	**0**	**0.0**	**0.4**
	れんこん肉詰めフライ（30g）	30	g	50	1.9	1.5								0.2
	＜揚げ油＞	4.272	g	38	0.0	4.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	れんこん肉詰めフライ			**88**	**1.9**	**5.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.2**
	さつま芋レモン風味	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	さつまいものレモン煮			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめ			**2**	**0.2**	**0.0**	**10**	**0.1**	**2**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.4**	**0.3**
	プチクレープ（イチゴ味）	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	プチクレープ			**58**	**0.9**	**3.4**	**8**	**0.1**	**4**	**0.01**	**0.02**	**0**	**0.1**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
昼食集計				**1384**	**35.1**	**36.8**	**261**	**3.5**	**209**	**0.46**	**0.47**	**36**	**7.3**	**5.5**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
火曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	鶏唐揚げN	30	g	59	3.8	2.9	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	＜揚げ油＞	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	製品）鶏の唐揚げ（30g）			**71**	**3.8**	**4.2**	**4**	**0.3**	**11**	**0.02**	**0.04**	**0**	**0.1**	**0.2**
	水餃子	18	g	44	0.9	2.9								0.1
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しおラーメンスープ	1.45	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	中華味　顆粒	0.25	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.1183	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.5	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水餃子			**51**	**1.0**	**3.1**	**1**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.5**
	ハムカツ（90g）	45	g	75	4.3	1.6	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7
	＜揚げ油＞	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハムカツ			**99**	**4.3**	**4.2**	**5**	**0.2**	**1**	**0.05**	**0.02**	**0**	**0.4**	**0.7**
	緑豆春雨	2	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆ミート　ミンチ	2	g	7	1.0	0.0	5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやし	2.5	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	人参	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻竹細切　（バラ）	2.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	木耳スライス	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	麻婆豆腐用ソース	3	g	7	0.2	0.5	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	上白糖	0.5	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.2275	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆春雨			**36**	**1.4**	**1.4**	**9**	**0.3**	**6**	**0.02**	**0.01**	**1**	**0.7**	**0.2**
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	蒸しさつま芋			**39**	**0.3**	**0.0**	**11**	**0.2**	**1**	**0.03**	**0.01**	**9**	**0.7**	**0.0**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	小松菜（凍）	7.14	g	1	0.1	0.0	12	0.2	19	0.01	0.01	3	0.1	0.0
	小松菜と人参の味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**24**	**0.6**	**40**	**0.01**	**0.02**	**3**	**0.6**	**1.5**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆（凍）	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	ポテトサラダ			**42**	**1.1**	**2.1**	**6**	**0.2**	**4**	**0.03**	**0.01**	**8**	**0.7**	**0.3**
	ゼリー（ぶどう＋りんご）	70	g	51			3							0.1
	りんごゼリーorブドウゼリー			**51**	**0.0**	**0.0**	**3**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
夕食集計				**771**	**21.8**	**21.5**	**244**	**2.5**	**123**	**0.29**	**0.36**	**36**	**3.8**	**3.5**
火曜日集計				**3046**	**88.9**	**87.1**	**925**	**9.1**	**474**	**0.99**	**1.37**	**91**	**16.6**	**12.6**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
水曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			**135**	**3.2**	**3.2**	**17**	**0.3**	**0**	**0.04**	**0.02**	**2**	**0.8**	**0.5**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	いんげんカット（凍）	3	g	1	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ポテトダイス（凍）	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いんげんとじゃが芋の味噌汁			**23**	**1.4**	**0.5**	**13**	**0.4**	**1**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.6**	**1.5**
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	オムレツ			**26**	**1.5**	**1.3**	**7**	**0.2**	**18**	**0.01**	**0.05**	**0**	**0.0**	**0.2**
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークウィンナー（20g）	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	ボイルウインナー			**58**	**3.3**	**4.8**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.4**
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			**76**	**5.8**	**3.9**	**36**	**1.3**	**0**	**0.03**	**0.22**	**0**	**2.7**	**0.0**
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	製品）切干大根			**21**	**0.6**	**0.6**	**13**	**0.2**	**13**	**0.01**	**0.00**	**0**	**0.5**	**0.3**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	ヤングコーン冷凍	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	ヤングコーン			**1**	**0.1**	**0.0**	**1**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.0**
	特ふり　たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり　かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			**19**	**0.8**	**1.0**	**17**	**0.2**	**2**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.2**	**0.3**
	オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	オレンジ			**10**	**0.2**	**0.0**	**5**	**0.1**	**2**	**0.02**	**0.01**	**9**	**0.2**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
朝食集計				**732**	**25.4**	**21.2**	**290**	**3.3**	**95**	**0.24**	**0.58**	**26**	**5.6**	**3.2**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
水曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	仕掛＜和麺つゆ（温）＞	180	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	里芋乱切り（凍）	18	g	12	0.3	0.0	4	0.1		0.01	0.00	1	0.4	0.0
	ササガキゴボウ（凍）	10	g	6	0.1	0.0	5	0.1		0.01	0.00	0	0.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	6	g	0	0.0		3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ（凍）	5	g	19	1.2	1.6	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	1.424	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長葱	2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	絹サヤ（凍）	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	けんちんうどん（関東風だし）			**253**	**7.4**	**4.4**	**41**	**0.8**	**39**	**0.09**	**0.05**	**20**	**2.7**	**2.8**
	食パン8枚切り（凍）	21.875	g	54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	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
	食パン			**104**	**1.6**	**4.1**	**5**	**0.1**	**72**	**0.02**	**0.01**	**2**	**1.0**	**0.4**
	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
	牛肉のウエスタン			**41**	**1.4**	**1.6**	**10**	**0.3**	**6**	**0.04**	**0.01**	**3**	**1.6**	**0.3**
	さばカレーカツ（40G）	40	g	84	5.8	3.2	6	0.4	5	0.05	0.06	0	0.5	0.4
	＜揚げ油＞	3.2396	g	29	0.0	3.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さばカレーカツ			**112**	**5.8**	**6.3**	**6**	**0.4**	**5**	**0.05**	**0.06**	**0**	**0.5**	**0.4**
	カーネルコーン	30	g	27	0.7	0.3	1	0.1	2	0.03	0.02	1	1.4	0.0
	無塩バター	0.75	g	6	0.0	0.6	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.3	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	コーンバター風味			**34**	**0.7**	**1.0**	**1**	**0.1**	**8**	**0.03**	**0.02**	**1**	**1.4**	**0.1**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	スイートエンドウ（凍）	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナップえんどう			**3**	**0.1**	**0.0**	**2**	**0.0**	**2**	**0.01**	**0.01**	**3**	**0.2**	**0.0**
	プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	プチシュークリーム			**30**	**0.4**	**2.2**	**0**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
昼食集計				**940**	**25.9**	**25.4**	**247**	**2.5**	**191**	**0.35**	**0.40**	**43**	**7.9**	**4.0**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
水曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	メンチカツ（60g）	30	g	77	2.6	4.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ			**107**	**2.6**	**7.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	鶏肉団子（15g）	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	＜揚げ油＞	1.4507	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	食酢	2.7	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	1.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	1.1	g	4	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味　顆粒	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.1092	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スライスピーマン三色（凍）	0.7	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	＜揚げ油＞	0.1157	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏肉団子の甘酢			**73**	**2.9**	**4.1**	**9**	**0.3**	**4**	**0.03**	**0.02**	**2**	**0.6**	**0.6**
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	カーネルコーン（凍）	12.5	g	11	0.3	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.6	0.0
	ライトツナフレーク	5	g	13	0.7	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	キャベツ･ツナコーン炒め			**58**	**1.2**	**3.8**	**11**	**0.1**	**2**	**0.02**	**0.02**	**11**	**1.1**	**0.2**
	肉焼売（14g）	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	製品）焼売			**28**	**1.2**	**1.4**	**3**	**0.1**	**2**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.2**	**0.2**
	フレンチポテト（凍）	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	＜揚げ油＞	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	海苔ポテト			**55**	**0.9**	**2.7**	**0**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	乾燥カットわかめ	0.29	g	1	0.0	0.0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	玉葱スライス5ミリ	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱とわかめの味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**15**	**0.4**	**1**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.6**	**1.6**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	マカロニサラダ	20	g	31	0.5	1.7	1	0.1	5	0.01	0.00	0	0.2	0.2
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	製品）マカロニサラダ			**33**	**0.6**	**1.8**	**2**	**0.1**	**6**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.2**
	なめらかプリン	70	g	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	プリン			**78**	**0.6**	**2.8**	**25**	**0.0**	**23**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.1**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
夕食集計				**816**	**20.1**	**30.7**	**247**	**1.7**	**96**	**0.20**	**0.31**	**28**	**3.4**	**3.4**
水曜日集計				**2488**	**71.4**	**77.3**	**784**	**7.5**	**382**	**0.79**	**1.29**	**97**	**16.8**	**10.7**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
木曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			**166**	**3.2**	**6.5**	**17**	**0.3**	**72**	**0.04**	**0.02**	**2**	**0.8**	**0.6**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	キャベツとわかめの味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**18**	**0.4**	**1**	**0.00**	**0.01**	**2**	**0.7**	**1.6**
	とろっとスクランブル	20	g	29	0.9	2.4	3	0.1	7	0.00	0.03	0	0.0	0.1
	ミックスベジタブル（凍）	5	g	4	0.2	0.0	1	0.0	14	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	ミックススクランブルエッグ			**33**	**1.0**	**2.4**	**4**	**0.1**	**21**	**0.01**	**0.04**	**0**	**0.2**	**0.1**
	むかしのコロッケ30	30	g	35	1.1	0.4	3	0.2	8	0.02	0.01	5	0.5	0.2
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コロッケ			**66**	**1.1**	**3.8**	**3**	**0.2**	**8**	**0.02**	**0.01**	**5**	**0.5**	**0.2**
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			**76**	**5.8**	**3.9**	**36**	**1.3**	**0**	**0.03**	**0.22**	**0**	**2.7**	**0.0**
	金平レンコン	20	g	24	0.4	1.1	6	0.1	7	0.02	0.00	6	0.3	0.3
	製品）れんこんきんぴら			**24**	**0.4**	**1.1**	**6**	**0.1**	**7**	**0.02**	**0.00**	**6**	**0.3**	**0.3**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	皮ムキ枝豆（凍）	5.2	g	7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	枝豆			**7**	**0.6**	**0.4**	**4**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.4**	**0.0**
	特ふり　たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり　かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			**19**	**0.8**	**1.0**	**17**	**0.2**	**2**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.2**	**0.3**
	食材終了）ヨーグルト（プレーン加	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	ヨーグルト			**92**	**4.7**	**2.3**	**140**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.2**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
朝食集計				**865**	**27.6**	**27.7**	**425**	**3.3**	**171**	**0.26**	**0.56**	**31**	**6.3**	**3.4**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
木曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	鶏もも（30－40g）	350	g	665	59.5	47.3	18	2.1	140	0.35	0.53	11	0.0	0.7
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	乱切りポテト（凍）	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	人参	8	g	3	0.0	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こくまろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬（赤）	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	チキンカレー			**1040**	**64.9**	**56.7**	**44**	**3.4**	**199**	**0.46**	**0.56**	**19**	**2.6**	**3.1**
	バタール（バケット）	125	g	349	11.8	1.6	20	1.1	0	0.10	0.06	0	3.4	2.0
	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
	バタールパケット			**399**	**11.8**	**4.9**	**20**	**1.1**	**72**	**0.10**	**0.06**	**2**	**3.4**	**2.1**
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	蓮根スライス（凍）	6.25	g	4	0.1		1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さつま芋	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
	秋野菜の酢豚風炒め			**38**	**1.1**	**1.1**	**7**	**0.2**	**39**	**0.04**	**0.02**	**10**	**0.6**	**0.3**
	まぐろのカツレツ	33	g	52	6.0	0.8	3	0.5	0	0.04	0.02	0	0.2	0.1
	＜揚げ油＞	3.7647	g	33	0.0	3.7		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	まぐろカツ			**85**	**6.0**	**4.4**	**3**	**0.5**	**0**	**0.04**	**0.02**	**0**	**0.2**	**0.1**
	乱切りポテト（凍）	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	花かつお（トッピング用）	0.25	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	じゃが芋のにんにくおかか和え			**37**	**0.1**	**3.4**	**0**	**0.0**	**0**	**0.01**	**0.00**	**3**	**0.9**	**0.0**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめ			**2**	**0.2**	**0.0**	**10**	**0.1**	**2**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.4**	**0.3**
	プチクレープ（イチゴ味）	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	プチクレープ			**58**	**0.9**	**3.4**	**8**	**0.1**	**4**	**0.01**	**0.02**	**0**	**0.1**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
昼食集計				**2023**	**93.7**	**79.9**	**274**	**6.1**	**375**	**0.78**	**0.94**	**47**	**8.8**	**6.3**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
木曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	鶏もも（200－300g）	40	g	76	6.8	5.4	2	0.2	16	0.04	0.06	1	0.0	0.1
	濃口しょうゆ	6	g	5	0.4	0.0	2	0.1	0	0.00	0.01	0		0.9
	みりん風調味料	5	g	11	0.0	0.0		0.0	0		0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏もも肉の照焼き			**98**	**7.2**	**5.4**	**4**	**0.4**	**16**	**0.04**	**0.07**	**1**	**0.0**	**1.0**
	中華春巻（30g）	30	g	77	1.8	3.5	8	0.2	5	0.02	0.01	1	0.7	0.5
	＜揚げ油＞	1.5575	g	14	0.0	1.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	製品）春巻き			**91**	**1.8**	**5.0**	**8**	**0.2**	**5**	**0.02**	**0.01**	**1**	**0.7**	**0.5**
	白身魚の一口竜田揚げ	15	g	17	1.8	0.0						0	0.0	0.1
	＜揚げ油＞	1.0947	g	10	0.0	1.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚の一口竜田揚げ			**27**	**1.8**	**1.1**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	豚小間	7.5	g	17	1.4	1.3	0	0.0	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0
	＜揚げ油＞	0.3382	g	3	0.0	0.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	キャベツ	22.5	g	5	0.2	0.0	10	0.1	1	0.01	0.01	9	0.4	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	みそかつのたれ	3.5	g	7	0.2	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ゴマ油（調合）	0.1638	g	1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スライスピーマン三色（凍）	6	g	2	0.1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	8	0.1	0.0
	＜揚げ油＞	0.0267	g	0	0.0	0.0		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	回鍋肉			**45**	**2.0**	**2.8**	**13**	**0.2**	**4**	**0.07**	**0.03**	**18**	**0.7**	**0.2**
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	蒸しさつま芋			**39**	**0.3**	**0.0**	**11**	**0.2**	**1**	**0.03**	**0.01**	**9**	**0.7**	**0.0**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	小松菜（凍）	7.14	g	1	0.1	0.0	12	0.2	19	0.01	0.01	3	0.1	0.0
	小松菜と人参の味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**24**	**0.6**	**40**	**0.01**	**0.02**	**3**	**0.6**	**1.5**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆（凍）	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	ポテトサラダ			**42**	**1.1**	**2.1**	**6**	**0.2**	**4**	**0.03**	**0.01**	**8**	**0.7**	**0.3**
	ゼリー（ぶどう＋りんご）	70	g	51			3							0.1
	りんごゼリーorぶどうゼリー			**51**	**0.0**	**0.0**	**3**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
夕食集計				**775**	**24.2**	**22.8**	**250**	**2.4**	**129**	**0.34**	**0.40**	**54**	**4.0**	**3.8**
木曜日集計				**3664**	**145.4**	**130.5**	**949**	**11.8**	**675**	**1.38**	**1.90**	**132**	**19.1**	**13.5**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
金曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			**166**	**3.2**	**6.5**	**17**	**0.3**	**72**	**0.04**	**0.02**	**2**	**0.8**	**0.6**
	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
	スライスしいたけ	0.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	
	玉葱スライス5ミリ	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	玉葱と椎茸の味噌汁			**22**	**1.4**	**0.5**	**13**	**0.4**	**0**	**0.01**	**0.02**	**1**	**0.8**	**1.5**
	ミートオムレツ30g	30	g	32	1.9	1.4	8	0.3	21	0.02	0.05	0	0.2	0.2
	ミートオムレツ			**32**	**1.9**	**1.4**	**8**	**0.3**	**21**	**0.02**	**0.05**	**0**	**0.2**	**0.2**
	チキンナゲット	25	g	46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	製品）チキンナゲット			**46**	**2.8**	**2.3**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			**76**	**5.8**	**3.9**	**36**	**1.3**	**0**	**0.03**	**0.22**	**0**	**2.7**	**0.0**
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	製品）ひじき煮			**13**	**0.4**	**0.3**	**14**	**0.1**	**23**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.5**	**0.2**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	ヤングコーン冷凍	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	ヤングコーン			**1**	**0.1**	**0.0**	**1**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.0**
	特ふり　たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり　かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			**19**	**0.8**	**1.0**	**17**	**0.2**	**2**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.2**	**0.3**
	グレープフルーツ（ルビー）	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	グレープフルーツ（ルビー）			**12**	**0.2**	**0.0**	**5**	**0.0**	**0**	**0.02**	**0.01**	**11**	**0.2**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
朝食集計				**750**	**25.2**	**21.8**	**292**	**3.2**	**176**	**0.25**	**0.59**	**28**	**6.0**	**3.3**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
金曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	冷凍ラーメン（ウェーブ）230g	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	160	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	中華味　顆粒	1.6	g	5	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	62	2.3	3.9	10	0.4	0	0.01	0.01	0	0.5	3.5
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	麻竹細切　（バラ）	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン（凍）	3	g	3	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いりゴマ（白）	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	味噌ラーメン			**267**	**10.7**	**6.0**	**39**	**1.2**	**1**	**0.12**	**0.07**	**3**	**2.6**	**4.3**
	食パン8枚切り（凍）	21.875	g	54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	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
	食パン			**104**	**1.6**	**4.1**	**5**	**0.1**	**72**	**0.02**	**0.01**	**2**	**1.0**	**0.4**
	鶏もも（30－40g）	22.75	g	43	3.9	3.1	1	0.1	9	0.02	0.03	1	0.0	0.0
	角柱ベーコン	1	g	4	0.1	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	クッキングビーンズミックス	8	g	11	0.7	0.1	3	0.1	0	0.02	0.00	0	0.8	0.0
	キャベツ	8	g	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	3	0.1	0.0
	きのこミックス	5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	無塩バター	2	g	15	0.0	1.7	0	0.0	16	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	ウスターソース	1.2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ダイストマト	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	
	トマトケチャップ	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドライパン粉	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキンソテー狩人風			**85**	**5.0**	**5.3**	**10**	**0.4**	**27**	**0.06**	**0.05**	**5**	**1.2**	**0.6**
	メンチカツ（60g）	30	g	77	2.6	4.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ			**107**	**2.6**	**7.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	さつま芋レモン風味	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	さつまいものレモン煮			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	スイートエンドウ（凍）	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナップえんどう			**3**	**0.1**	**0.0**	**2**	**0.0**	**2**	**0.01**	**0.01**	**3**	**0.2**	**0.0**
	プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	プチシュークリーム			**30**	**0.4**	**2.2**	**0**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
昼食集計				**966**	**29.4**	**31.2**	**251**	**2.5**	**162**	**0.33**	**0.39**	**38**	**5.7**	**5.7**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
金曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	焼成ハンバーグ（75g）	37.5	g	68	3.8	4.2								0.6
	デミグラスソース	1.9	g	1	0.1	0.0								0.0
	トマトケチャップ	9	g	10	0.1	0.0	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハンバーグ			**79**	**3.9**	**4.3**	**1**	**0.0**	**4**	**0.01**	**0.00**	**1**	**0.2**	**0.9**
	＜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
	アジフライ			**91**	**5.4**	**4.6**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.4**
	クリームシチューミックス	2.5	g	11	0.2	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	乱切りポテト（凍）	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	0.9	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	8	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	シーフードミックス	10	g	5	1.0	0.0								0.1
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	クリームシチュー			**32**	**1.8**	**0.8**	**19**	**0.1**	**41**	**0.02**	**0.03**	**5**	**1.3**	**0.5**
	イカ短冊（10G）	10	g	9	1.8	0.1	1	0.0						0.1
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブロッコリー（凍）	30	g	9	0.8	0.1	12	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャノリーブ（菜種＆オリーブ）	1.365	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	唐辛子　輪切り	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ			**42**	**2.6**	**2.8**	**14**	**0.3**	**21**	**0.02**	**0.03**	**17**	**1.3**	**0.1**
	フレンチポテト（凍）	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	＜揚げ油＞	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト			**55**	**0.9**	**2.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	もやし	5	g	1	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
	いんげんカット（凍）	7	g	2	0.1	0.0	4	0.0	3	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	もやしとインゲンの味噌汁			**21**	**1.5**	**0.5**	**16**	**0.4**	**3**	**0.01**	**0.02**	**1**	**0.7**	**1.5**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	春雨中華サラダ	10	g	11	0.1	0.3	3	0.1	9	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	春雨サラダ			**13**	**0.2**	**0.4**	**4**	**0.1**	**9**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.3**	**0.1**
	なめらかプリン	70	g	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	プリン			**78**	**0.6**	**2.8**	**25**	**0.0**	**23**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.1**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
夕食集計				**775**	**25.4**	**24.8**	**260**	**1.6**	**160**	**0.18**	**0.33**	**37**	**4.3**	**3.8**
金曜日集計				**2491**	**80.0**	**77.8**	**803**	**7.3**	**499**	**0.76**	**1.31**	**103**	**16.0**	**12.8**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
土曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			**166**	**3.2**	**6.5**	**17**	**0.3**	**72**	**0.04**	**0.02**	**2**	**0.8**	**0.6**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	キャベツとわかめの味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**18**	**0.4**	**1**	**0.00**	**0.01**	**2**	**0.7**	**1.6**
	商品休売）厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	厚焼きたまご			**57**	**3.4**	**3.4**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.0**
	白身魚フライ（25g）	25	g	33	3.1	0.4	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚フライ			**63**	**3.1**	**3.7**	**7**	**0.1**	**7**	**0.02**	**0.02**	**0**	**0.2**	**0.5**
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			**76**	**5.8**	**3.9**	**36**	**1.3**	**0**	**0.03**	**0.22**	**0**	**2.7**	**0.0**
	金平ごぼう（凍）	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	製品）きんぴらごぼう			**27**	**0.5**	**1.3**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	皮ムキ枝豆（凍）	5.2	g	7	0.6	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	枝豆			**7**	**0.6**	**0.4**	**4**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.4**	**0.0**
	特ふり　たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり　かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			**19**	**0.8**	**1.0**	**17**	**0.2**	**2**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.2**	**0.3**
	食材終了）ヨーグルト（プレーン加	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	ヨーグルト			**92**	**4.7**	**2.3**	**140**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.2**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
朝食集計				**891**	**32.0**	**28.8**	**420**	**3.1**	**141**	**0.23**	**0.54**	**19**	**5.5**	**3.6**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
土曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	乱切りポテト(凍)	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	人参	8	g	3	0.0	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こくまろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	ポークカレー			**409**	**7.5**	**11.1**	**32**	**1.4**	**60**	**0.19**	**0.06**	**11**	**3.2**	**2.4**
	バタール(バケット)	125	g	349	11.8	1.6	20	1.1	0	0.10	0.06	0	3.4	2.0
	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
	バタールバケット			**399**	**11.8**	**4.9**	**20**	**1.1**	**72**	**0.10**	**0.06**	**2**	**3.4**	**2.1**
	イカ短冊(35g)	14	g	11	1.9	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	植物油	0.445	g	4	0.0	0.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	木耳スライス	0.5	g	1	0.0	0.0	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	いんげんカット(凍)	10	g	3	0.1	0.0	6	0.1	5	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	精製塩	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ゴマ油(調合)	0.455	g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカ野菜炒め			**31**	**2.2**	**1.0**	**14**	**0.3**	**43**	**0.03**	**0.03**	**2**	**1.0**	**0.6**
	れんこん肉詰めフライ(30g)	30	g	50	1.9	1.5								0.2
	＜揚げ油＞	4.272	g	38	0.0	4.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	れんこん肉詰めフライ			**88**	**1.9**	**5.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.2**
	カーネルコーン	30	g	27	0.7	0.3	1	0.1	2	0.03	0.02	1	1.4	0.0
	無塩バター	0.75	g	6	0.0	0.6	0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.3	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	コーンバター風味			**34**	**0.7**	**1.0**	**1**	**0.1**	**8**	**0.03**	**0.02**	**1**	**1.4**	**0.1**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	乾燥カットわかめ	1.1	g	2	0.2	0.0	10	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.3
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	わかめ			**2**	**0.2**	**0.0**	**10**	**0.1**	**2**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.4**	**0.3**
	プチクレープ(イチゴ味)	25	g	58	0.9	3.4	8	0.1	4	0.01	0.02	0	0.1	0.0
	プチクレープ			**58**	**0.9**	**3.4**	**8**	**0.1**	**4**	**0.01**	**0.02**	**0**	**0.1**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
昼食集計				**1382**	**33.6**	**33.0**	**266**	**3.7**	**246**	**0.48**	**0.44**	**30**	**10.0**	**5.8**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
土曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	鶏唐揚げN	30	g	59	3.8	2.9	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	＜揚げ油＞	1.3617	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏肉の唐揚げ			**71**	**3.8**	**4.3**	**4**	**0.3**	**11**	**0.02**	**0.04**	**0**	**0.1**	**0.2**
	水餃子	18	g	44	0.9	2.9								0.1
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しおラーメンスープ	1.45	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	中華味　顆粒	0.25	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.1183	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.5	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水餃子			**51**	**1.0**	**3.1**	**1**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.5**
	ハムカツ（90g）	45	g	75	4.3	1.6	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7
	＜揚げ油＞	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ハムカツ			**99**	**4.3**	**4.2**	**5**	**0.2**	**1**	**0.05**	**0.02**	**0**	**0.4**	**0.7**
	緑豆春雨	2	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	植物油	0.6675	g	6	0.0	0.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆ミート　ミンチ	2	g	7	1.0	0.0	5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	6.5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやし	2.5	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	人参	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻竹細切　（バラ）	2.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	木耳スライス	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	麻婆豆腐用ソース	3	g	7	0.2	0.5	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	上白糖	0.5	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.2275	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆春雨			**37**	**1.4**	**1.4**	**9**	**0.3**	**6**	**0.02**	**0.01**	**1**	**0.7**	**0.2**
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	蒸しさつま芋			**39**	**0.3**	**0.0**	**11**	**0.2**	**1**	**0.03**	**0.01**	**9**	**0.7**	**0.0**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	小松菜（凍）	7.14	g	1	0.1	0.0	12	0.2	19	0.01	0.01	3	0.1	0.0
	小松菜と人参の味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**24**	**0.6**	**40**	**0.01**	**0.02**	**3**	**0.6**	**1.5**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆（凍）	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	ポテトサラダ			**42**	**1.1**	**2.1**	**6**	**0.2**	**4**	**0.03**	**0.01**	**8**	**0.7**	**0.3**
	ゼリー（ぶどう＋りんご）	70	g	51			3							0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー			**51**	**0.0**	**0.0**	**3**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
夕食集計				**772**	**21.8**	**21.5**	**244**	**2.5**	**123**	**0.29**	**0.36**	**36**	**3.8**	**3.5**
土曜日集計				**3045**	**87.5**	**83.3**	**930**	**9.3**	**511**	**1.00**	**1.34**	**85**	**19.3**	**12.9**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
日曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			**166**	**3.2**	**6.5**	**17**	**0.3**	**72**	**0.04**	**0.02**	**2**	**0.8**	**0.6**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	いんげんカット（凍）	3	g	1	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ポテトダイス（凍）	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いんげんとじゃが芋の味噌汁			**23**	**1.4**	**0.5**	**13**	**0.4**	**1**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.6**	**1.5**
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	オムレツ			**26**	**1.5**	**1.3**	**7**	**0.2**	**18**	**0.01**	**0.05**	**0**	**0.0**	**0.2**
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークウィンナー（20g）	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	ボイルウインナー			**58**	**3.3**	**4.8**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.4**
	納豆	40	g	76	5.8	3.9	36	1.3	0	0.03	0.22		2.7	0.0
	納豆			**76**	**5.8**	**3.9**	**36**	**1.3**	**0**	**0.03**	**0.22**	**0**	**2.7**	**0.0**
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	製品）切干大根			**21**	**0.6**	**0.6**	**13**	**0.2**	**13**	**0.01**	**0.00**	**0**	**0.5**	**0.3**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	ヤングコーン冷凍	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	ヤングコーン			**1**	**0.1**	**0.0**	**1**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.0**
	特ふり　たまご風味	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	特ふり　かつお風味	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	ふりかけ			**19**	**0.8**	**1.0**	**17**	**0.2**	**2**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.2**	**0.3**
	オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	オレンジ			**10**	**0.2**	**0.0**	**5**	**0.1**	**2**	**0.02**	**0.01**	**9**	**0.2**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
朝食集計				**762**	**25.4**	**24.5**	**290**	**3.3**	**167**	**0.24**	**0.58**	**26**	**5.6**	**3.3**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
日曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	仕掛＜和麺つゆ（温）＞	180	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	里芋乱切り（凍）	18	g	12	0.3	0.0	4	0.1		0.01	0.00	1	0.4	0.0
	ササガキゴボウ（凍）	10	g	6	0.1	0.0	5	0.1		0.01	0.00	0	0.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	6	g	0	0.0		3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ（凍）	5	g	19	1.2	1.6	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	1.424	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長葱	2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	絹サヤ（凍）	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	けんちんうどん（関東風だし）			**253**	**7.4**	**4.4**	**41**	**0.8**	**39**	**0.09**	**0.05**	**20**	**2.7**	**2.8**
	食パン8枚切り（凍）	21.875	g	54	1.6	0.8	5	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.3
	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
	食パン			**104**	**1.6**	**4.1**	**5**	**0.1**	**72**	**0.02**	**0.01**	**2**	**1.0**	**0.4**
	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
	牛肉のウエスタン			**41**	**1.4**	**1.6**	**10**	**0.3**	**6**	**0.04**	**0.01**	**3**	**1.6**	**0.3**
	さばカレーカツ（40G）	40	g	84	5.8	3.2	6	0.4	5	0.05	0.06	0	0.5	0.4
	＜揚げ油＞	3.2396	g	29	0.0	3.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さばカレーカツ			**112**	**5.8**	**6.3**	**6**	**0.4**	**5**	**0.05**	**0.06**	**0**	**0.5**	**0.4**
	さつま芋レモン風味	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	さつまいものレモン煮			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	スイートエンドウ（凍）	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナップえんどう			**3**	**0.1**	**0.0**	**2**	**0.0**	**2**	**0.01**	**0.01**	**3**	**0.2**	**0.0**
	プチシュークリーム	10	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	プチシュークリーム			**30**	**0.4**	**2.2**	**0**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.0**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
昼食集計				**913**	**25.6**	**24.5**	**259**	**2.5**	**184**	**0.33**	**0.39**	**54**	**6.7**	**3.9**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社　　担当栄養士　鎌田　由紀子　　㊞

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

区分	食品名	一人当分量	単位	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食物繊維（g）	塩分（g）
日曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			**226**	**3.5**	**0.5**	**3**	**0.5**	**0**	**0.05**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.0**
	メンチカツ（60g）	30	g	77	2.6	4.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ			**107**	**2.6**	**7.7**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.3**
	鶏肉団子（15g）	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	＜揚げ油＞	1.4507	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	食酢	2.7	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	1.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	1.1	g	4	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味　顆粒	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.1092	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	スライスピーマン三色（凍）	0.7	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ（凍）	1.2	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	＜揚げ油＞	0.1157	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏肉団子の甘酢			**72**	**2.9**	**4.1**	**9**	**0.3**	**4**	**0.03**	**0.02**	**2**	**0.5**	**0.6**
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	カーネルコーン（凍）	12.5	g	11	0.3	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.6	0.0
	ライトツナフレーク	5	g	13	0.7	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	キャベツ・ツナコーン炒め			**54**	**1.2**	**3.8**	**11**	**0.1**	**2**	**0.02**	**0.02**	**11**	**1.1**	**0.2**
	肉焼売（14g）	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	製品）焼売			**28**	**1.2**	**1.4**	**3**	**0.1**	**2**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.2**	**0.2**
	フレンチポテト（凍）	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	＜揚げ油＞	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	海苔ポテト			**55**	**0.9**	**2.7**	**0**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.1**
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g	18	1.3	0.5	11	0.4	0	0.00	0.01	0	0.4	1.5
	乾燥カットわかめ	0.29	g	1	0.0	0.0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	玉葱スライス5ミリ	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	玉葱とわかめの味噌汁			**20**	**1.4**	**0.5**	**15**	**0.4**	**1**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.6**	**1.6**
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			**7**	**0.4**	**0.1**	**13**	**0.1**	**1**	**0.01**	**0.01**	**12**	**0.2**	**0.0**
	マカロニサラダ	20	g	31	0.5	1.7	1	0.1	5	0.01	0.00	0	0.2	0.2
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	製品）マカロニサラダ			**33**	**0.6**	**1.8**	**2**	**0.1**	**6**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.2**
	なめらかプリン	70	g	78	0.6	2.8	25	0.0	23	0.00	0.01	0	0.1	0.1
	プリン			**78**	**0.6**	**2.8**	**25**	**0.0**	**23**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.1**	**0.1**
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			**130**	**4.6**	**5.3**	**165**	**0.0**	**57**	**0.06**	**0.23**	**2**	**0.0**	**0.2**
夕食集計				**811**	**20.0**	**30.7**	**246**	**1.7**	**96**	**0.20**	**0.31**	**28**	**3.3**	**3.4**
日曜日集計				**2486**	**71.0**	**79.7**	**795**	**7.5**	**448**	**0.77**	**1.28**	**107**	**15.6**	**10.7**