栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和５年度冬メニュー

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年度冬メニュー

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
	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
	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
	玉葱と油揚げの味噌汁			**40**	**2.5**	**2.1**	**28**	**0.6**	**0**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.6**	**1.5**
	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**
	肉団子（甘酢たれ）	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	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
	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
	ミートボール			**100**	**6**	**5**	**17**	**1**	**21**	**0**	**0**	**1**	**1**	**1**
	美味百菜　金平ごぼう　（唐辛子,	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**
	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**
	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**
	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				**857**	**30.6**	**28.9**	**301**	**3.6**	**155**	**0.29**	**0.56**	**27**	**6.1**	**3.5**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度冬メニュー

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**
	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**
	ピーマン肉詰めフライ	30	g	47	1.8	1.5								0.2
	＜揚げ油＞	4.6547	g	41	0.0	4.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ピーマン肉詰めフライ			**88**	**1.8**	**6.0**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.2**
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	しめじ	10	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	うまつゆ	0.5	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	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
	キャベツとしめじのおかか和え			**27**	**1**	**0**	**13**	**0**	**1**	**0**	**0**	**27**	**1**	**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**
	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**
	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**
	大福	50	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大福			**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				**831**	**25.9**	**22.1**	**267**	**2.7**	**108**	**0.31**	**0.39**	**49**	**5.1**	**8.3**

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年度冬メニュー

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**
	うすくちしょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	だし	1	g	6	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	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
	ごぼうと油揚げのすまし汁			**34**	**1.7**	**1.7**	**23**	**0.4**	**0**	**0.01**	**0.02**	**0**	**0.7**	**0.5**
	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
	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
	長葱	2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
	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
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	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
	鶏もものネギ塩			**83**	**7**	**5**	**4**	**0**	**17**	**0**	**0**	**2**	**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
	餃子	40	g	60	5.4	1.2								0.4
	揚げ餃子			**91**	**5.4**	**4.6**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.4**
	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**
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	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
	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	
	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
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブラックペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ポトフ			**29**	**2**	**1**	**25**	**0**	**58**	**0**	**0**	**30**	**3**	**0**
	フレンチポテト	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
	ガーリックパウダー	0.1	g	0	0.0	0.0	0	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
	パセリ缶	0.04	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0		0.0
	ガーリックポテト			**55**	**0.9**	**2.7**	**1**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**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**
	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**
	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**
		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				**814**	**27.2**	**25.8**	**275**	**2.1**	**162**	**0.30**	**0.40**	**63**	**5.7**	**2.1**
月曜日集計				**2502**	**83.6**	**76.9**	**843**	**8.4**	**425**	**0.90**	**1.35**	**139**	**17.0**	**13.8**

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年度冬メニュー

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**
	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**
	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
	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			**22**	**1**	**1**	**19**	**0**	**24**	**0**	**0**	**2**	**1**	**0**
	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**
	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**
	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				**762**	**25.8**	**24.6**	**299**	**3.3**	**175**	**0.25**	**0.58**	**30**	**6.0**	**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年度冬メニュー

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**
	豚小間	6	g	13	1.1	1.0	0	0.0	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0
	植物油	0.267	g	2	0.0	0.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	もやし	14	g	2	0.2		2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	
	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	0.6	g	1	0.0	0.0	2	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0
	水	6	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	5.8	g	2	0.3	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
	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
	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	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ゴマ油（調合）	0.728	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚肉と野菜の炒め			**44**	**2**	**2**	**23**	**0**	**38**	**0**	**0**	**15**	**2**	**1**
	＜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**
	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
	もやし	14	g	2	0.2		2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	
	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
	青じそドレッシング（ノンオイル）	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	もやしといんげん香味和え			**10**	**0**	**0**	**4**	**0**	**2**	**0**	**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**
	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**
	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				**984**	**25.5**	**28.2**	**270**	**2.8**	**165**	**0.40**	**0.39**	**40**	**5.9**	**5.0**

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年度冬メニュー

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**
	うすくちしょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	だし	1	g	6	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オクラ	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
	オクラと人参のすまし汁			**17**	**0.5**	**0.1**	**9**	**0.2**	**36**	**0.01**	**0.02**	**1**	**0.8**	**0.5**
	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**
	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**
	イカカツ	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
	イカカツ			**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**
	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**
	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**
	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				**783**	**21.2**	**23.4**	**212**	**1.6**	**113**	**0.22**	**0.31**	**17**	**3.0**	**3.2**
火曜日集計				**2529**	**72.5**	**76.2**	**781**	**7.7**	**454**	**0.87**	**1.28**	**87**	**14.9**	**11.7**

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年度冬メニュー

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
	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
	いんげんと油揚げの味噌汁			**38**	**2.5**	**2.1**	**29**	**0.6**	**1**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.5**	**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
	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
	精製塩	0.12	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	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ミックススクランブルエッグ			**33**	**1**	**2**	**4**	**0**	**21**	**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**
	美味百菜　金平ごぼう　（唐辛子	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**
	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**
	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**
	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**
	ヨーグルト（プレーン加糖）	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				**846**	**30.1**	**25.8**	**430**	**3.2**	**90**	**0.23**	**0.57**	**16**	**5.2**	**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年度冬メニュー

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**
	豚挽肉	2	g	5	0.4	0.3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いんげんカット（凍）	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	緑豆春雨	4.5	g	16	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	もやし	2	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	焼肉のたれ	5	g	8	0.2	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	生おろし生姜	0.5	g	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	0.5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	上白糖	0.3	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味　顆粒	0.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	水	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.091	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豆板醤	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ（白）	0.2	g	1	0.0	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	チャプチェ			**38**	**0.9**	**0.6**	**7**	**0.1**	**22**	**0.02**	**0.01**	**1**	**0.5**	**0.6**
	野菜コロッケ	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
	野菜コロッケ			**66**	**1.1**	**3.8**	**3**	**0.2**	**8**	**0.02**	**0.01**	**5**	**0.5**	**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**
	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**
	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**
	大福	50	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大福			**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				**806**	**20.0**	**18.8**	**253**	**2.1**	**140**	**0.30**	**0.35**	**44**	**6.0**	**4.1**

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年度冬メニュー

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**
	うすくちしょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	だし	1	g	6	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	玉ねぎとわかめのすまし汁			**12**	**0.5**	**0.1**	**6**	**0.2**	**1**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.5**
	チキンカツS	25	g	42	2.8	0.8	1	0.1	6	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキンカツ			**73**	**2.8**	**4.2**	**1**	**0.1**	**6**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.0**	**0.1**
	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
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	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
	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	
	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
	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
	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
	肉団子と白菜			**61**	**3.0**	**2.6**	**13**	**0.3**	**4**	**0.03**	**0.03**	**3**	**1.0**	**0.7**
	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**
	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**
	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**
	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				**741**	**19.1**	**23.9**	**244**	**1.6**	**105**	**0.21**	**0.34**	**30**	**3.4**	**2.2**
水曜日集計				**2393**	**69.1**	**68.5**	**927**	**6.8**	**336**	**0.74**	**1.25**	**90**	**14.7**	**9.9**

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年度冬メニュー

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
	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
	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
	玉葱と油揚げの味噌汁			**40**	**2.5**	**2.1**	**28**	**0.6**	**0**	**0.01**	**0.01**	**1**	**0.6**	**1.5**
	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**
	肉団子（甘酢たれ）	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	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
	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
	ミートボール			**100**	**6**	**5**	**17**	**1**	**21**	**0**	**0**	**1**	**1**	**1**
	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**
	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**
	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**
	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				**850**	**30.6**	**28.2**	**314**	**3.8**	**168**	**0.30**	**0.56**	**27**	**6.6**	**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年度冬メニュー

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**
	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**
	ピーマン肉詰めフライ	30	g	47	1.8	1.5								0.2
	＜揚げ油＞	4.6547	g	41	0.0	4.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ピーマン肉詰めフライ			**88**	**1.8**	**6.0**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.2**
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	しめじ	10	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	うまつゆ	0.5	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	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
	キャベツとしめじのおかか和え			**27**	**1**	**0**	**13**	**0**	**1**	**0**	**0**	**27**	**1**	**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**
	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**
	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**
	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				**1627**	**80.7**	**74.1**	**286**	**4.9**	**309**	**0.65**	**0.90**	**63**	**5.5**	**7.3**

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年度冬メニュー

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**
	うすくちしょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	だし	1	g	6	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	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
	ごぼうと油揚げのすまし汁			**34**	**1.7**	**1.7**	**23**	**0.4**	**0**	**0.01**	**0.02**	**0**	**0.7**	**0.5**
	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
	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
	長葱	2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
	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
	片栗粉	1.25	g	4	0.0	0.0	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
	鶏もものネギ塩			**83**	**7**	**5**	**4**	**0**	**17**	**0**	**0**	**2**	**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
	餃子	40	g	60	5.4	1.2								0.4
	揚げ餃子			**91**	**5.4**	**4.6**	**0**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**0.4**
	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**
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	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
	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	
	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
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブラックペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ポトフ			**29**	**2**	**1**	**25**	**0**	**58**	**0**	**0**	**30**	**3**	**0**
	フレンチポテト	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
	ガーリックパウダー	0.1	g	0	0.0	0.0	0	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
	パセリ缶	0.04	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0		0.0
	ガーリックポテト			**55**	**0.9**	**2.7**	**1**	**0.0**	**1**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0.0**	**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**
	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				**787**	**26.5**	**23.0**	**253**	**2.1**	**139**	**0.30**	**0.39**	**63**	**5.6**	**2.1**
木曜日集計				**3264**	**137.8**	**125.3**	**853**	**10.8**	**617**	**1.25**	**1.85**	**152**	**17.7**	**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年度冬メニュー

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
	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**
	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**
	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**
	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**
	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**
	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				**764**	**25.1**	**25.0**	**286**	**3.1**	**158**	**0.25**	**0.57**	**35**	**5.4**	**3.5**

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

栄養価計算書　　とちぎ海浜自然の家食堂　　令和５年度冬メニュー

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**
	豚小間	6	g	13	1.1	1.0	0	0.0	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0
	植物油	0.267	g	2	0.0	0.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	もやし	14	g	2	0.2		2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	
	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	0.6	g	1	0.0	0.0	2	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0
	水	6	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	5.8	g	2	0.3	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
	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
	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	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ゴマ油（調合）	0.728	g	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚肉と野菜の炒め			**44**	**2**	**2**	**23**	**0**	**38**	**0**	**0**	**15**	**2**	**1**
	＜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**
	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
	もやし	14	g	2	0.2		2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	
	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
	青じそドレッシング（ノンオイル）	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	もやしといんげん香味和え			**10**	**0**	**0**	**4**	**0**	**2**	**0**	**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**
	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**
	大福	50	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大福			**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				**827**	**28.4**	**21.8**	**268**	**2.7**	**103**	**0.34**	**0.39**	**36**	**5.5**	**6.7**

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年度冬メニュー

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**
	うすくちしょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	だし	1	g	6	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オクラ	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
	オクラと人参のすまし汁			**17**	**0.5**	**0.1**	**9**	**0.2**	**36**	**0.01**	**0.02**	**1**	**0.8**	**0.5**
	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**
	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**
	イカカツ	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
	イカカツ			**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**
	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**
	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**	**21.8**	**26.2**	**233**	**1.6**	**136**	**0.22**	**0.31**	**17**	**3.1**	**3.3**
金曜日集計				**2402**	**75.4**	**73.0**	**787**	**7.4**	**398**	**0.80**	**1.27**	**88**	**14.0**	**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年度冬メニュー

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
	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
	人参	8	g	3	0.0	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	人参と油揚げの味噌汁			**40**	**2.5**	**2.1**	**29**	**0.6**	**58**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.7**	**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
	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
	精製塩	0.12	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	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ミックススクランブルエッグ			**33**	**1**	**2**	**4**	**0**	**21**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	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**
	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
	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**	**0**	**14**	**0**	**23**	**0**	**0**	**0**	**1**	**0**
	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**
	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**
	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				**766**	**25.5**	**24.4**	**304**	**3.2**	**237**	**0.25**	**0.56**	**26**	**5.9**	**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年度冬メニュー

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**
	豚挽肉	2	g	5	0.4	0.3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	いんげんカット（凍）	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	緑豆春雨	4.5	g	16	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	もやし	2	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	焼肉のたれ	5	g	8	0.2	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	生おろし生姜	0.5	g	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	0.5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	上白糖	0.3	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味　顆粒	0.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	水	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油（調合）	0.091	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豆板醤	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ（白）	0.2	g	1	0.0	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	チャプチェ			**38**	**0.9**	**0.6**	**7**	**0.1**	**22**	**0.02**	**0.01**	**1**	**0.5**	**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）	20	g	15	0.3	0.0	0	0.1	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	1	0.1	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
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9								0.0
	アジアンソースビビンバ	1.8582	g	3	0.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	精製塩	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブラックペッパー荒挽き	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	絹サヤ（凍）	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	アジアン風ホクホクポテト			**29**	**0.5**	**1.1**	**3**	**0.1**	**1**	**0.02**	**0.01**	**6**	**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**
	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**
	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**
	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				**1025**	**21.9**	**30.9**	**259**	**2.6**	**150**	**0.37**	**0.36**	**32**	**5.4**	**4.3**

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年度冬メニュー

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**
	うすくちしょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	だし	1	g	6	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	なめこ	0.29	g	1	0.0	0.0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	しめじ	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.1
	スライスしいたけ	0.1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	
	いんげんカット（凍）	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	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
	きのこのすまし汁			**33**	**2**	**2**	**23**	**0**	**37**	**0**	**0**	**0**	**1**	**1**
	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**
	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
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	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
	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	
	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
	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
	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
	肉団子と白菜			**61**	**3.0**	**2.6**	**13**	**0.3**	**4**	**0.03**	**0.03**	**3**	**1.0**	**0.7**
	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**
	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**
	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**
	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				**732**	**24.3**	**21.9**	**243**	**2.4**	**132**	**0.25**	**0.37**	**35**	**4.3**	**2.1**
土曜日集計				**2524**	**71.6**	**77.2**	**806**	**8.2**	**519**	**0.86**	**1.29**	**93**	**15.7**	**9.6**

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年度冬メニュー

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
	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
	いんげんと油揚げの味噌汁			**38**	**2.5**	**2.1**	**29**	**0.6**	**1**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.5**	**1.5**
	目玉焼き風オムレツ	35	g	29	2.2	0.5	2	0.0		0.00	0.08	0	0.0	0.3
	＜揚げ油＞	4.45	g	39	0.0	4.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	目玉焼き			**68**	**2.2**	**4.8**	**2**	**0.0**	**0**	**0.00**	**0.08**	**0**	**0.0**	**0.3**
	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**
	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**
	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**
	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**
	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**
	ヨーグルト（プレーン加糖）	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				**900**	**31.6**	**31.8**	**434**	**3.2**	**147**	**0.21**	**0.59**	**16**	**5.2**	**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年度冬メニュー

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**
	揚げ茄子乱切り	10	g	19	1.2	1.6	16	0.2	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
	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
	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
	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
	麻婆ナス			**58**	**2.9**	**2.3**	**25**	**0.5**	**16**	**0.04**	**0.02**	**5**	**1.4**	**0.2**
	野菜コロッケ	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
	野菜コロッケ			**66**	**1.1**	**3.8**	**3**	**0.2**	**8**	**0.02**	**0.01**	**5**	**0.5**	**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**
	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**
	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**
	大福	50	g	30	0.4	2.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大福			**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				**826**	**21.9**	**20.5**	**269**	**2.4**	**133**	**0.32**	**0.36**	**47**	**6.8**	**3.8**

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年度冬メニュー

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**
	うすくちしょうゆ	1.8	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	だし	1	g	6	0.3	0.1	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	玉ねぎとわかめのすまし汁			**12**	**0.5**	**0.1**	**6**	**0.2**	**1**	**0.00**	**0.01**	**0**	**0.3**	**0.5**
	チキンカツS	25	g	42	2.8	0.8	1	0.1	6	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	＜揚げ油＞	3.4888	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チキンカツ			**73**	**2.8**	**4.2**	**1**	**0.1**	**6**	**0.01**	**0.01**	**0**	**0.0**	**0.1**
	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**
	イカカツ	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
	イカカツ			**99**	**4.3**	**4.2**	**5**	**0.2**	**1**	**0.05**	**0.02**	**0**	**0.4**	**0.7**
	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**
	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**
	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**	**20.5**	**28.6**	**233**	**1.4**	**99**	**0.22**	**0.32**	**26**	**2.8**	**2.6**
日曜日集計				**2542**	**74.0**	**80.9**	**936**	**7.0**	**379**	**0.75**	**1.27**	**89**	**14.8**	**9.9**