栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和5年度冬メニュー アレルゲン表

コンパスグループジャパン株式会社

本社 管理栄養士 鎌田 由紀子 (鎌)



アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	ノルゲンは食材に含まれる特定原材料です。 調理	工程により	他の単	アレルゲン	が混入する	場合があり	<u>ますので、1</u> 7大アレル	<u>#前にご連載</u> レゲン	ください。	
区分	食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
月曜日朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	バターロール	37.5	g	•	•	•				
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	Ø			•				
		バターロー	ール							
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	玉葱スライス5ミリ	8	g							
	玉葱と油排	げの味	僧汁							
	厚焼きたまご	35	g	•	•	•				
		厚焼きた	まご							
	肉団子(甘酢たれ)	26	g	•	•	•				
	鶏肉団子(15g)	26	g	•	•	•				
	ミックスベジタブル(凍)	5	g							
		ミートボ・	ール							
	美味百菜 金平ごぼう (唐辛子入)	20	U	•						
	製品)き	んぴらご	ぼう							
	納豆	40	U	•						
			納豆							
	キャベツS1	30	g							
		コールス	п—							
	特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2	g	•	•	•				
		ふり								
	オレンジ	38	U							
		オレ	ンジ							
	水	150	g							
	牛乳	150	g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	U							
		ドリ	ンク							
朝食蝉	ERT .									

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



表示アレ	ルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理		他の	アレルゲンだ	が混入する	場合がありる	ますので、 I	<u>を前にご連載</u>	ください。	
区分	食品名	一人当 分量	単位	小麦	90	到.	7大アレノ そば	落花生	えび	かに
月曜日昼食	精白米	66	g	小友	ᆌ	子し	ては	洛化生	20	אוכ
万曜日查良	水	85.8								
	7.		ご飯							
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	•	•					
	水	160	o o							
	豚挽肉	3	g							
	中華味 顆粒	1.6	g							
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	•						
	生おろし生姜	1	o g							
	おろしにんにく	0.3	o o							
	もやし	20	g							
	麻竹細切 (バラ)	3	æ							
	カーネルコーン(凍)	3	g							
	片栗粉	1.25	g g							
	いりゴマ(白)	1.20	g g							
		味噌ラー								
	イカ短冊(35g)	14	g							
	植物油	0.445	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	20	g							
	人参	5	o o							
	木耳スライス	0.5	g g							
	いんげんカット(凍)	10	g							
	精製塩	0.5	g							
	ホワイトペッパー	0.05	g							
	ゴマ油(調合)	0.455	g g							
		/力野菜:	_							
	ピーマン肉詰めフライ	30	g	•	•	•				
	<揚げ油>	4.6547	g							
	***	肉詰めて								
	キャベツ	25	g							
	しめじ	10	g							
	うまつゆ	0.5	g	•						
	花かつお(トッピング用)	0.25	g							
	キャベッとしめじの									
	キャベツS1	30	g							
		コールス								
	スイートエンドウ(凍)	6								
		ップえん)							
	特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2	g	•	•					
		ふり	かけ							
	大福	50								
			大福							
	水	150	g							
	牛乳	150	g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5								
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	_							
		ドリ	ンク							
昼食集	at the second s									

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



区分	ルパンは食材に含まれる特定原材料です。調 食品名						7大アレ	レゲン		
区方	長茄石	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
曜日夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	うすくちしょうゆ	1.8	g	•						
	合成酒	2	g							
	だし	1	g							
	水	150	g							
	ササガキゴボウ(凍)	10	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	ごぼうと油抹	易げのすま	し汁							
	鶏もも(200-300g)	40	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	長葱	2	g							
	中華味 顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	生おろし生姜	1	g							
	片栗粉	1.25	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	3	鳴もものネ	ギ塩							
	<揚げ油>	3.4888	g							
	餃子	40	g	•						
		揚げ	餃子							
	さつま芋	31	g							
		蒸しさつ	ま芋							
	豚挽肉	3	g							
	キャベツ	25	g							
	乱切りポテト(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	ブロッコリー(凍)	30	g							
	コンソメ 顆粒	0.15	g	•		•				
	精製塩	0.15	g							
	ブラックペッパー	0.02	g							
		7	ペトフ							
	フレンチポテト	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	ガーリックパウダー	0.1	g							
	精製塩	0.12	g							
	パセリ缶	0.04	g							
		ガーリックオ	ペテト							
	キャベツS1	30	g							
		コールス								
	ポテトサラダ	25	_	•	•	•				
	皮ムキ枝豆(凍)	6								
		ポテトサ								
	なめらかプリン	70				•				
			パリン							
		150								
	牛乳	150	_			•				
	千孔	2.5								
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63								
		1 03	×				I			
	32711 3,2271101 10	L*11	ンク							

アレルゲン表 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



表示アレルゲンは食材に含まれる特定原材料です。関連工程により他のアレルゲンが選入する場合がありますので、事前にご連絡ください。 - 人 当 単 7大アレルゲン 一人当 単分量 位 食品名 そば 落花生 卵 かに 66 g 火曜日朝食 精白米 85.8 g 水 二飯 バターロール 37.5 • g キューピー いちご&マーガリンPK 11 g バターロール 144 g 仕掛く味噌汁(合わせ)> 0.5 乾燥カットわかめ g キャベツ 5 キャベツとわかめの味噌汁 プレーンオムレツ 25 g • • オムレツ 100 g ポークウィンナー(20g) 20 g • ボイルウインナ-皮ムキ枝豆(凍) 6 g ひじき煮 20 g 製品)ひじき煮 納豆 40 g 納豆 キャベツS1 30 g コールスロー 特ふり たまご風味 2 g • • 特ふり かつお風味 2 g • • • ふりかけ グレープフルーツ(ルビー) 44.2 グレープフルーツ(ルビー) 150 g 水 牛乳 150 g 給茶機用パウダーほうじ茶 2.5 g ミニッツメイド オレンジFKA 1G 63 g ドリンク 朝食集計

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	レルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理	一人当	単単	רט דעוט ז	小庭人 9 包	電点がありる	7大アレ	レゲン	1 1 2 2 6 1 0	
区分	食品名	分量	· 位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
曜日昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	精白米	67	g							
	豚小間	10	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	•						
	バーモントカレーフレーク	10	g	•		•				
	福神漬(赤)	10	g							
		ポークカ	_							
	豚小間	6								
	植物油	0.267	g							
	みじん切り生にんにく	0.207	g							
	生おろし生姜	0.3	g							
	ムキ玉葱	20								
	キャベツ	30	g							
		_	g							
	もやし	14	g							
	人参	5	g							
	木耳スライス	0.6	g							_
	水	6	g							
	しおラーメンスープ	5.8	g							
	中華味 顆粒	0.12	g							
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.08	g							
	ゴマ油(調合)	0.728	g							
		肉と野菜の	炒め							
	<揚げ油>	3.4888	g							
	アジフライ40g	40	g	•						
		アジフ	ライ							
	いんげんカット(凍)	3	g							
	もやし	14	g							
	カーネルコーン(凍)	3	g							
	青じそドレッシング(ノンオイル)	5	g	•						
	もやしといん	げん香味	和え							
	キャベツS1	30	g							
		コールス								
	乾燥カットわかめ		g							
	水		g							
			かめ							
	特ふり たまご風味	_	g	_	•	•				
	特ふり かつお風味	2			•	•				
	13.3.7 7 7 200734.54		かけ							
	プチクレープ(イチゴ味)	25		•	•	•				
	ン , , , レ ン (・ , , → 時本)	プチクレ	_		_					
	76	150								
	水	_	_							
	牛乳 公女様田パウダー ほうじさ	150				•				
	給茶機用パウダーほうじ茶		g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63								
			ンク							

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



表示アレ	ノルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理	工程により	他の	アレルゲン	が混入する	最合がありる	<u>ますので、</u>	<u>事前にご連着</u>	ください。	
区分	食品名	一人当	単		l		7大アレ			
	200	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
火曜日夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	_							
			ご飯							
	うすくちしょうゆ	1.8	g	•						
	合成酒	2	g							
	だし	1	g							
	水	150	g							
	オクラ	10	g							
	人参	5	Ø							
	オクラと人	参のすま	し汁							
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	•		•				
	デミグラスソース	1.9	Ø	•		•				
	トマトケチャップ	9	g							
	水	3	g							
		ハンバ	ーグ							
	水餃子	18	g	•						
	水	30								
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	中華味 顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2								
	ゴマ油(調合)	0.1183								
	万能ねぎ	0.5	_							
			餃子							
	イカカツ	45		•						
	<揚げ油>	2.67	·							
	(1901) (141)		カツ							
	緑豆春雨	2	_							
	植物油	0.6675	_							
	大豆ミート ミンチ	2	ω							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5								
	もやし	2.5	_							
	人参		g							
	ス参 麻竹細切 (バラ)	0.75 2.5	gg gg							
	木耳スライス	0.13	g	_						
	麻婆豆腐用ソース	3	ľ	•						
	上白糖	0.5	g							
	水	12	g							
	みじん切り生にんにく	0.08	g							
	生おろし生姜	0.08	_							
	片栗粉	0.4	_							
	水 (元四人)	0.6	,							
	ゴマ油(調合)	0.2275	_							
	万能ねぎ	0.25								
	-1 > -19-1 ()+>	麻婆								
	フレンチポテト(凍)	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	_							
		海苔オ								
	キャベツS1	30	_							
		コールス								
	マカロニサラダ	20	g	•	•	•				
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
		カロニサ								
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	,							
	りんごゼリーo	ブドウゼ	リー							
	水	150	g							
	牛乳	150	g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63								
		ドリ	ンク							
夕食集										
火曜日集計										

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	ルルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理 ・	一人当	他のプ	アレルゲン	が混入する		ますので、3 7大アレル		ください。	
区分	食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
水曜日朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	バターロール	37.5	g	•	•	•				
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g			•				
		バターロ	ール							
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	いんげんカット(凍)	3	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	いんげんと油抹	₿げの味	增汁							
	とろっとスクランブル	20	g	•	•	•				
	ミックスベジタブル(凍)	5	g							
	精製塩	0.12	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	ミックススクラ	シブルエ	ッグ							
	白身魚フライ(25g)	25	g	•						
	<揚げ油>	3.4888	g							
		白身魚フ	ライ							
	美味百菜 金平ごぼう (唐辛子入)	20	,	•						
	製品) き	んぴらご	ぼう							
	納豆	40	g	•						
		i	納豆							
	キャベツS1	30	g							
		コールス								
	特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2	g	•	•	•				
		ふり	かけ							
	ヨーグルト(プレーン加糖)	75	U			•				
		ヨーグ								
	水	150	g							
	牛乳	150	g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	_							
		ドリ	ンク							
朝食集	E ll									

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	レルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理	一人当	単単	י דע דעועי	······································	= D N . 60 % 2	7大アレ ル	レゲン	\ /= C 610	
区分	食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
曜日昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	冷凍うどん	125	g	•						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	•						
	里芋乱切り(凍)	18	g							
	ササガキゴボウ(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	つきこん黒	6	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	植物油	1.424	g							
	長葱	2	g							
	絹サヤ(凍)	2	g							
	けんちんうどん	(関東風/								
	豚挽肉	2	g							
	人参	3								
	ムキ玉葱	8	g							
	いんげんカット(凍)	1	g							
	緑豆春雨	4.5	g							
	もやし	2	g							
	焼肉のたれ	5	g	•	•					
	生おろし生姜	0.5			_					
	みじん切り生にんにく	0.5	g							
	濃口しょうゆ	1.2	g	•						
	上白糖	0.3	g							
	中華味 顆粒	0.3	g							
	水	0.2	g							
	<u> </u>	0.091	g							
		_	g							
	豆板醤	0.1	g	•						
	いりゴマ(白)	0.2	g •							
		チャン								
	野菜コロッケ	30		•	•	•				
	<揚げ油>	3.4888	_							
		野菜コロ	リッケ							
	カーネルコーン	30	g							
	無塩バター	0.75	g			•				
	上白糖	0.3	g							
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
		ーンバター								
	キャベツS1	30								
		コールス								
	スイートエンドウ(凍)		g							
		ナップえん								
	特ふり たまご風味		g		•	•				
	特ふり かつお風味	2		•	•	•				
			かけ							
	大福	50	g							
			大福							
	水	150	_							
	牛乳	150				•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g							

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	レルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調	一人当	単				7大アレ	レゲン		
区分	食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
翟日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	うすくちしょうゆ	1.8	g	•						
	合成酒	2	g							
	だし	1	g							
	水	150	g							
	乾燥カットわかめ	0.29	g							
	玉葱スライス5ミリ	5	g							
	玉ねぎとわか	いめのすま	し汁							
	チキンカツS	25	g	•	•	•				
	<揚げ油>	3.4888	g							
		チキン	ノカツ							
	鶏肉団子(15g)	26	g	•	•	•				
	白菜	8	g							
	蓮根スライス(凍)	6.25	g							
	スライスしいたけ	0.5	g							
	水	30	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	中華味 顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2	g							
	ゴマ油(調合)	0.1183	g							
		肉団子と	白菜							
	肉焼売(14g)	14	g	•		•				
		製品)	焼売							
	キャベツ	25	g							
	カーネルコーン(凍)	12.5	g							
	ライトツナフレーク	5	g							
	植物油	2.67	g							
	精製塩	0.15	g							
	片栗粉	1.25	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
	キャベツ・ソ	ソナコーン	炒め							
	フレンチポテト(凍)	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
		フライドホ								
	キャベツS1	30	g							
		コールス								
	春雨中華サラダ		g							
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
		春雨サ								
	なめらかプリン		g			•				
		7	゚リン							
	水	150	g							
	牛乳	150	g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶		g							
		00								
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G		g リンク							

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	レルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調	一人当	単		J. ME J. () W.	4 6 8 9	7大アレ	レゲン	V/200-8	
区分	食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
に曜日朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	バターロール	37.5	g	•	•	•				
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	Ø			•				
		バターロー	ール							
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	玉葱スライス5ミリ	8	g							
	玉葱と油	揚げの味	十曾							
	厚焼きたまご	35	g	•	•	•				
		厚焼きた	まご							
	肉団子(甘酢たれ)	26	g	•	•	•				
	鶏肉団子(15g)	26	g	•	•	•				
	ミックスベジタブル(凍)	5	g							
		ミートボ・	ール							
	切干大根煮	20	g	•						
	4	製品)切干:	大根							
	納豆	40	g	•						
			納豆							
	キャベツS1	30	g							
		コールス	_							
	特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2	g	•	•	•				
		ふり	かけ							
	オレンジ	38	g							
		オレ	ンジ							
	水	150	g							
	牛乳	150				•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5								
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63								
		ドリ	ンク							
朝食剣	K SH									

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	ノルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理 	一人当	単				7大アレノ	レゲン		
区分	食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
翟日昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	精白米	67	g							
	鶏もも(30-40g)	350	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8								
	水	120	g							—
	こくまろフレーク	10		•						—
	バーモントカレーフレーク		g							
		10	g	•		•				\vdash
	福神漬(赤)	10	g	•						
	(+k=m/0=)	チキンカ								
	イカ短冊(35g)	14	g							<u> </u>
	植物油	0.445	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	20	g							
	人参	5	g							
	木耳スライス	0.5	g							
	いんげんカット(凍)	10	g							
	精製塩	0.5	g							
	ホワイトペッパー	0.05	g							
	ゴマ油(調合)	0.455	g							
	ピーマン肉詰めフライ	イカ野菜: 30			•	•				
	<揚げ油>	4.6547	g	•						
			g = /							
		ン肉詰めっ								
	キャベツ	25	g							_
	しめじ	10	g							-
	うまつゆ	0.5	g	•						
	花かつお(トッピング用)	0.25	g							
	キャベツとしめじ	_								
	キャベツS1	30	g							
		コールス	п—							
	乾燥カットわかめ	1.1	g							
	水	10	g							
		わ	かめ							
	特ふり たまご風味	2	_	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2	g	•	•	•				
		ふり	かけ							
	プチクレープ(イチゴ味)	25	g	•	•	•				
		プチクレ	ープ							
	水	150	g							
	牛乳	150				•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5								
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	_							
			ンク				-			

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



四八	レルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調	一人当	単		- 45/17 0	- BW. 80 3 2	7天アレ	レゲン	/- 5 * * *	
区分	食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
曜日夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	うすくちしょうゆ	1.8	g	•						
	合成酒	2	g							
	だし	1	g							
	水	150	g							
	ササガキゴボウ(凍)	10	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	_							
	ごぼうと油材	げのすま	し汁							
	鶏もも(200-300g)	40	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	長葱	2	g							
	中華味 顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	生おろし生姜	1	g							
	片栗粉	1.25	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
		もものネ	ギ塩							
	<揚げ油>	3.4888	g							
	餃子	40	U	•				_		
		揚げ	餃子							
	さつま芋	31	U							
		蒸しさつ	ま芋							
	豚挽肉	3	g							
	キャベツ	25	g							
	乱切りポテト(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	ブロッコリー(凍)	30	g							
	コンソメ 顆粒	0.15	_	•		•				
	精製塩	0.15	g							
	ブラックペッパー	0.02	g							
			ペトフ							
	フレンチポテト	30	g							
	<揚げ油>	1.4596	g							
	ガーリックパウダー	0.1	g							
	精製塩	0.12	g							
	パセリ缶	0.04	_							
		ガーリックス	_							
	キャベツS1	30								
		コールス								
	ポテトサラダ	25	g	•	•	•				
	皮ムキ枝豆(凍)	6	_							
		ポテトサ								
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	U							
	りんごゼリー。									
	水	150	_							
	牛乳	150	_			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
			. 7							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63								
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G		g ンク							

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



	一人当	単				7大アレノ	<i>V) /</i>		
食品名	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
精白米	66	g							
水	85.8	g							
		ご飯							
バターロール	37.5	g	•	•	•				
キューピー いちご&マーガリンPK	11	g			•				
	バターロ・	ール							
仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
乾燥カットわかめ	0.5	g							
キャベツ	5	g							
キャベツとわれ	かめの味	僧汁							
プレーンオムレツ	25	g	•	•	•				
	オム	レツ							
水	100	g							
ポークウィンナー(20g)	20	g	•	•	•				
ボイ	ルウイン	ナー							
金平レンコン	20	g	•						
製品)れん	こんきん	ぴら							
納豆	40	g	•						
キャベツS1	30	g							
特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
特ふり かつお風味	2	g	•	•	•				
	ふり	かけ							
グレープフルーツ(ルビー)	44.2	g							
		·—)							
水	150	g							
牛乳	150	g			•				
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g							
	ドリ	ンク							
	パターロール キューピー いちご&マーガリンPK 仕掛く味噌汁(合わせ)> 乾燥カットわかめ キャベツ オークウィンナー(20g) ボイ 金平レンコン 製品)れん 納豆 キャベツS1 特ふり たまご風味 特ふり かつお風味 グレープフルーツ(ルビー) 水 牛乳 給茶機用パウダーほうじ茶	ボ 85.8 バターロール 37.5 キューピー いちご&マーガリンPK 11 バターロー 仕掛く味噌汁(合わせ) 144 乾燥カットわかめの味 プレーンオムレツ 25 ホイルウイン ホークウィンナー(20g) 20 ボイルウイン 金平レンコン 20 製品)れんこんきん 納豆 40 キャベツS1 30 キャベツS1 30 コールス 特ふり たまご風味 2 特ふり かつお風味 2 特ふり かつお風味 2 グレープフルーツ(ルビー) 44.2 ボ 150 給茶機用パウダーほうじ茶 2.5 ミニッツメイド オレンジFKA 1G 63	ボターロール 37.5 g キューピー いちご&マーガリンPK 11 g バターロール 仕掛く味噌汁(合わせ)> 144 g 乾燥カットわかめ 0.5 g キャベツ 5 g キャベツ 25 g ボークウィンナー(20g) 20 g ボイルウインナー金平レンコン 20 g 製品)れんこんきんびら 納豆 40 g キャベツS1 30 g キャベツS1 30 g コールスロー特ふり たまご風味 2 g 特ふり かつお風味 2 g 特ふり かつお風味 2 g ゲレープフルーツ(ルビー) 水 150 g キ乳 150 g 給茶機用パウダーほうじ茶 2.5 g ミニッツメイド オレンジFKA 1G 63 g	水 85.8 g	ボ 85.8 g	水 85.8 g	精白米 66 g 水 85.8 g	精白米 66 g 水 85.8 g	精白米 66 g

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



						THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO				
表示アレ	ルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理	工程により	他のフ	アレルゲン:	が混入する	場合がありる	ますので、1	作前にご連載	ください。	
区分	食品名	一人当 分量	単位	小麦	卵	乳	7大アレバ そば	落花生	えび	かに
金曜日昼食	精白米	66	g							
	水	85.8								
			ご飯							
	冷凍ラーメン(ウェーブ)230g	115	g	•	•					
	水	160	g							
	豚挽肉	3	g							
	中華味 顆粒	1.6	g							
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	•						
	生おろし生姜	1	g							
	おろしにんにく	0.3	g							
	もやし	20	g							
	麻竹細切 (バラ)	3	g							
	カーネルコーン(凍)	3	g							
	いりゴマ(白)	1	g							
		味噌ラー	_							
	豚小間	6	g							
	植物油	0.267	g							
	みじん切り生にんにく	0.3	g							
	生おろし生姜	0.3	g							
	ムキ玉葱	20	g							
	キャベツ	30	g							
	もやし	14	g							
	人参	5	g							
	木耳スライス	0.6	g							
	水	6	g							
	しおラーメンスープ	5.8	g							
	中華味 顆粒	0.12	g							
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.08	g							
	ゴマ油(調合)	0.728	g							
		と野菜の	_							
	<揚げ油>	3.4888	g							
	アジフライ40g	40	g	•						
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	アジフ								
	いんげんカット(凍)	3	g							
	もやし	14	g							
	カーネルコーン(凍)	3	g							
	青じそドレッシング(ノンオイル)	5	ρ	•						
	もやしといんに									
	キャベツS1	30	g							
		コールス								
	スイートエンドウ(凍)	6								
		゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚								
	特ふり たまご風味	2		•	•	•				
	特ふり かつお風味	2		•	•					
	17.0 2 10 = 00374-515	ふり								
	大福	50								
			大福							
	水	150	_							
	牛乳	150				•				
		2.5	_							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	-							
			ンク							
昼食集	TH-									
正尺木										

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



}	・ルゲンは食材に含まれる特定原材料です。 関語 食品名	一人当	単				7大アレル			
		分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かり
日夕食	精白米	66								
	水	85.8	_							_
			ご飯							
	うすくちしょうゆ	1.8	_	•						
	合成酒	2								
	だし	1	Ŭ							
	水	150								
	オクラ	10	·							
	人参	5	_							
	オクラと人									
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5		•		•				
	デミグラスソース	1.9	_	•		•				
	トマトケチャップ	9	_							
	水	3								
	1.01=	ハンバ								
	水餃子	18		•						
	水	30								
	しおラーメンスープ	1.45								
	中華味 顆粒	0.25								
	ホワイトペッパー	0.03	_							
	片栗粉	1.25								
	水	2	_							
	ゴマ油(調合)	0.1183	Ŭ							_
	万能ねぎ	0.5	_							
			餃子							
	イカカツ	45		•						
	<揚げ油>	2.67								
		イナ	カツ							
	緑豆春雨	2	g							
	植物油	0.6675	g							
	大豆ミート ミンチ	2	_							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	もやし	2.5	·							
	人参	0.75	g							
	麻竹細切 (バラ)	2.5	_							
	木耳スライス	0.13	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	•						
	上白糖	0.5	·							
	水	12								
	みじん切り生にんにく	0.08	_							
	生おろし生姜	0.08	g							
	片栗粉	0.4	_							
	水	0.6	_							
	ゴマ油(調合)	0.2275								
	万能ねぎ	0.25	_							
	10-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-1	麻婆								
	フレンチポテト(凍)	30	Ŭ							
	<揚げ油>	1.4596	Ü							
	精製塩	0.12								
	青のり	0.05								
	la August	海苔オ								
	キャベツS1	30	_							
		コールス								
	マカロニサラダ	20	_	•	•	•				
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	•							
		マカロニサ								
	なめらかプリン	70	Ü			•				
		_	プリン							
	水	150	_							
	牛乳	150	_			•				
					•		•			
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5								
		63	g							
	給茶機用パウダーほうじ茶	63								

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



表示アレ	·ルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理.			アレルゲン:	が混入する	場合があり	ますので、₹ 7大アレル	<u>8前にご連絡</u> レゲン	ください。	
区分	食品名	一人当 分量	単 位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
土曜日朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	バターロール	37.5	g	•	•	•				
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g			•				
		ベターロ-	ール							
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	人参	8	g							
	人参と油損	げの味	计							
	とろっとスクランブル	20	g	•	•	•				
	ミックスベジタブル(凍)	5	g							
	精製塩	0.12	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	ミックススクラ	ンブルエ	ッグ							
	チキンナゲット	25	g	•	•	•				
	製品)チ	キンナク	ナット							
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
	ひじき煮	20	g	•						
	\$	品)ひじ	き煮							
	納豆	40	g	•						
		- 1	納豆							
	キャベツS1	30	g							
		コールス								
	特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2	g	•	•	•				
		ふり	かけ							
	オレンジ	38	g							
		オレ	ンジ							
	水	150	g							
	牛乳	150	g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	_							
		66 g 85.8 g 75 mm 75								
朝食集	at the second se									

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



区分	レルゲンは食材に含まれる特定原材料です。簡 食品名	ハコ	-					V-) /		
四月	及吅勹	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
曜日昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	精白米	67	g							
	豚小間	10	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	40	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	•						
	バーモントカレーフレーク	10	g	•		•				
	福神漬(赤)	10	g	•						
		ポークカ	レー							
	豚挽肉	2	g							
	人参	3	g							
	ムキ玉葱	8	g							
	いんげんカット(凍)	1	g							
	緑豆春雨	4.5	g							
	もやし	2	g		_					
	焼肉のたれ	5	g	•	•					
	生おろし生姜	0.5	g							
	みじん切り生にんにく	0.5	g							
	濃口しょうゆ	1.2	g	•						
	上白糖	0.3	g							
	中華味 顆粒	0.2	g							
	水 デマホ(調合)	_	g							
	ゴマ油(調合)	0.091	g							
	豆板醤 いりゴマ(白)	0.1	g	•						
	(1914(日)	チャフ	g ? = -							
	メンチカツ(60g)	30	y <u>T</u>	•	l	•				
	<揚げ油>	3.4888	g g							
	<1例17/山>	メンチ								
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	ムキ玉葱	8	g g							
	精製塩	0.1	g g							
	植物油	0.89	g g							
	アジアンソースビビンバ	1.8582		•	•					
	精製塩	0.03	g							
	ブラックペッパー荒挽き	0								
	絹サヤ (凍)	1.5								
		風ホクホクオ								
	キャベツS1	30								
		コールス	_							
	乾燥カットわかめ	1.1								
	水	10	g							
			かめ							
	特ふり たまご風味	2		•	•	•				
	特ふり かつお風味	2		•	•	•				
		ふり								
	プチクレープ(イチゴ味)	25		•	•	•				
		プチクレ	_							
	水	150								
	牛乳	150	g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	総条機用パワターはつじ条 ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63								

アレルゲン表 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



一人当 単分量 位 食品名 そば落花生 卵 かに 土曜日夕食 精白米 66 g 水 85.8 一飯 うすくちしょうゆ • 1.8 g 合成酒 2 g だし 1 g 水 150 g 0.29 なめこ g しめじ 2 g スライスしいたけ 0.1 Ø いんげんカット(凍) 1 Ø 人参 5 g 刻み油揚げ(凍) 5 g きのこのすまし汁 まぐろのカツレツ 33 g 3 7647 <揚げ油> g まぐろカツ 鶏肉団子(15g) 26 • g 白菜 8 蓮根スライス(凍) 6.25 g スライスしいたけ 0.5 Ø 30 水 g しおラーメンスープ 1.45 g 生おろし生姜 0.4 g 中華味 顆粒 0.25 g ホワイトペッパー 0.03 片栗粉 1.25 2 ゴマ油(調合) 0.1183 g 肉団子と白菜 肉焼売(14g) 14 g • • 製品)焼売 10 g イカ短冊(10G) 精製塩 0.01 g ブロッコリー(凍) 30 g 植物油 1.335 g キャノリーブ(菜種&オリーブ) 1.365 みじん切り生にんにく 0.1 唐辛子 輪切り 0.05 g 精製塩 0.01 g イカとブロッコリーのペペロンチ-フレンチポテト(凍) 30 g <揚げ油> 1.4596 g 精製塩 0.12 g フライドポテト キャベツS1 30 g コールスロー 春雨中華サラダ 10 1.3 皮ムキ枝豆(凍) 春雨サラダ ゼリー(ぶどう+りんご) 70 g ぶどうゼリー りんごゼリー 150 牛乳 150 • g 給茶機用パウダーほうじ茶 2.5 g ミニッツメイド オレンジFKA 1G 63 g ドリンク 夕食集計 土曜日集計

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



表示アし	ノルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理			アレルゲン :	が混入する	場合があり	ますので、3 7大アレル	<u>事前にご連載</u> レゲン	ください。	
区分	食品名	分量		小麦	卵	乳	T	落花生	えび	かに
日曜日朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
			ご飯							
	バターロール	37.5	g	•	•	•				
	キューピー いちご&マーガリンPK	11	g			•				
		バターロー	ール							
	仕掛く味噌汁(合わせ)>	144	g							
	いんげんカット(凍)	3	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	いんげんと油	66 g 85.8 g 11 g 144 g 144 g 3 g 145 x 145 x 146 x								
	目玉焼き風オムレツ	35	g		•	•				
	<揚げ油>	4.45	g							
		目玉	焼き							
	水	100	g							
	ポークウィンナー(20g)	20	Ø	•	•	•				
	ボイ	゚ルウイン	ナー							
	切干大根煮	20	g	•						
	製	品)切干:	大根							
	納豆	40	g	•						
		1	納豆							
	キャベツS1	30	g							
		コールス	п—							
	特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2	g	•	•	•				
		ふり	かけ							
	ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g			•				
		ヨーグ	゚ルト							
	水		g							
	牛乳		g			•				
	給茶機用パウダーほうじ茶		_							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G		U							
		ドリ	ンク							
朝食剣	<u>E</u> ât									

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



夜ホアに	ルゲンは食材に含まれる特定原材料です。調理	工程により	他のア	アレルゲンだ	(混入する	場合がありる	ますので、1	<u>事前にご連載</u>	ください。	
区分	食品名	一人当 分量	単位	小麦	卵	乳	7大アレル そば	ルゲン 落花生	えび	かに
星日昼食	精白米	66	g	1.2	71-	70	C 165	プロリンエ	720	75 10
E口坐及	水	85.8	g							
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>	ご飯							
	冷凍うどん	125		•						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	•						
	里芋乱切り(凍)	+	g							
		18	g							
	ササガキゴボウ(凍)	10	g							
	人参	5	g							
	つきこん黒	6	g							
	刻み油揚げ(凍)	5	g							
	植物油	1.424	g							
	長葱	2	g							
	絹サヤ(凍)	2	g							
	けんちんうどん	(関東風/	さし)							
	揚げ茄子乱切り	10	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	ミックスベジタブル(凍)	5	g							
	大豆ミート ミンチ	2	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	•						
	上白糖	0.5	g							
	水	12	g							
	みじん切り生にんにく	0.08	g							
	生おろし生姜	0.08	g g							
	大栗粉	0.4	g							
	水	0.4	g							
	<u> </u>									
	コマルに刺口/	0.2275	g 							
	97**_ = /	麻婆	Ė		_					
	野菜コロッケ	30	g	•	•	•				
	<揚げ油>	3.4888	g							
		野菜コロ	リッケ							
	カーネルコーン	30	g							
	無塩バター	0.75	g			•				
	上白糖	0.3	g							
	精製塩	0.1	g							
	ホワイトペッパー	0.01	g							
		ーンパター	風味							
	キャベツS1	30	_							
		コールス	п—							
	スイートエンドウ(凍)	6	g							
		トップえん	どう							
	特ふり たまご風味	2	g	•	•	•				
	特ふり かつお風味	2		•	•	•				
		ふり	かけ							
	大福	50								
		1	大福							
	水	150								
	牛乳	150				•				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5								
	THAT MX/II・・ノア は JUボ	+	_				-			
	ミニッツメイド オレン・ジェレス 10	ຂາ	~							
	ミニッツメイド オレンジFKA 1G	63	g ンク							

アレルゲン表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和5年度冬メニュー



区分	レルゲンは食材に含まれる特定原材料です。 食品名	一人当	単				7大アレノ	レゲン		
ム ガ	及如石	分量	位	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
曜日夕食	精白米	66	g							
EHIZ	水	85.8								_
	水		g							
			ご飯							
	うすくちしょうゆ	1.8	g	•						
	合成酒	2	g							
	だし	1	g							
	水	150	g							
	乾燥カットわかめ	0.29								
			g							
	玉葱スライス5ミリ	5	g							
		つかめのすま								
	チキンカツS	25 3.4888	g		•	•				
	<揚げ油>	3.4888	g /hw/							
	水餃子	18	g	•						
	水	30	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	中華味 顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2	g							
	ゴマ油(調合)	0.1183	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	イカカツ	水	咬子	•						-
	<揚げ油>	2.67	g g							
	▽ 1 例 1 / 加 /		カツ							
	キャベツ	25	g							
	カーネルコーン(凍)	12.5	g							
	ライトツナフレーク	5	g							
	植物油	2.67	g							
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.02	g							
		ハツナコーン	炒め							
	フレンチポテト(凍)	30	g							
	<揚げ油> 精製塩	1.4596	g							
	有彩塩 青のり	0.12 0.05	g g							_
	目のう	海苔水								
	キャベツS1	30								_
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	コールス								
	マカロニサラダ	20	g	•	•	•				
	皮ムキ枝豆(凍)	1.3	g							
		4)マカロニサ	ラダ							
	なめらかプリン	70	g			•				
	I.		リン							
	水	150	g							
	牛乳 会力 ほうじせ	150	g			•	ļ			
	給茶機用パウダーほうじ茶 ミニッツメイド オレンジFKA 1G	2.5	g							
	ミークファイト オレンンFNA IG	63	g ンク							
	t計	トリ	11							