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

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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	g			●				
	バターロール									
	仕掛＜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							
	玉葱と油揚げの味噌汁									
	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	g	●						
	製品）きんぴらごぼう									
	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									
	オレンジ	38	g							
	オレンジ									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
月曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍ラーメン（ウェーブ）230g	115	g	●	●					
	水	160	g							
	豚挽肉	3	g							
	中華味　顆粒	1.6	g							
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●						
	生おろし生姜	1	g							
	おろしにんにく	0.3	g							
	もやし	20	g							
	麻竹細切　（バラ）	3	g							
	カーネルコーン（凍）	3	g							
	片栗粉	1.25	g							
	いりゴマ（白）	1	g							
	味噌ラーメン									
	イカ短冊（35g）	14	g							
	植物油	0.445	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	20	g							
	人参	5	g							
	木耳スライス	0.5	g							
	いんげんカット（凍）	10	g							
	精製塩	0.5	g							
	ホワイトペッパー	0.05	g							
	ゴマ油（調合）	0.455	g							
	イカ野菜炒め									
	ピーマン肉詰めフライ	30	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	4.6547	g							
	ピーマン肉詰めフライ									
	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							
	キャベツとしめじのおかか和え									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	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	g							
	大福									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
月曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	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							
	ごぼうと油揚げのすまし汁									
	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							
	鶏もものネギ塩									
	＜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							
	ポトフ									
	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							
	ガーリックポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ポテトサラダ	25	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g							
	ポテトサラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
	プリン									
		150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
夕食集計										
月曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
火曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	キューピー　いちご＆マーガリンPK	11	g			●				
	バターロール									
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	キャベツ	5	g							
	キャベツとわかめの味噌汁									
	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									
	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	g							
	グレープフルーツ（ルビー）									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
火曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	精白米	67	g							
	豚小間	10	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	●						
	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							
	豚肉と野菜の炒め									
	＜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							
	コールスロー									
	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	g	●	●	●				
	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	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
火曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	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	g							
	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	g	●		●				
	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	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	中華味　顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2	g							
	ゴマ油（調合）	0.1183	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	水餃子									
	イカカツ	45	g	●						
	＜揚げ油＞	2.67	g							
	イカカツ									
	緑豆春雨	2	g							
	植物油	0.6675	g							
	大豆ミート　ミンチ	2	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g							
	もやし	2.5	g							
	人参	0.75	g							
	麻竹細切　（バラ）	2.5	g							
	木耳スライス	0.13	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	●						
	上白糖	0.5	g							
	水	12	g							
	みじん切り生にんにく	0.08	g							
	生おろし生姜	0.08	g							
	片栗粉	0.4	g							
	水	0.6	g							
	ゴマ油（調合）	0.2275	g							
	万能ねぎ	0.25	g							
	麻婆春雨									
	フレンチポテト（凍）	30	g							
	＜揚げ油＞	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	海苔ポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	マカロニサラダ	20	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g							
	製品）マカロニサラダ									
	ゼリー（ぶどう＋りんご）	70	g							
	りんごゼリーorブドウゼリー									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
夕食集計										
火曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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＜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							
	いんげんと油揚げの味噌汁									
	とろっとスクランブル	20	g	●	●	●				
	ミックスベジタブル（凍）	5	g							
	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									
	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	g	●						
	製品）きんぴらごぼう									
	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									
	ヨーグルト（プレーン加糖）	75	g			●				
	ヨーグルト									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
水曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍うどん	125	g	●						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛＜和麺つゆ（温）＞	180	g	●						
	里芋乱切り（凍）	18	g							
	ササガキゴボウ（凍）	10	g							
	人参	5	g							
	つきこん黒	6	g							
	刻み油揚げ（凍）	5	g							
	植物油	1.424	g							
	長葱	2	g							
	絹サヤ（凍）	2	g							
	けんちんうどん（関東風だし）									
	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	0.2	g							
	ゴマ油（調合）	0.091	g							
	豆板醤	0.1	g	●						
	いりゴマ（白）	0.2	g							
	チャプチェ									
	野菜コロッケ	30	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	野菜コロッケ									
	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							
	コーンバター風味									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	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	g							
	大福									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
水曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	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							
	玉ねぎとわかめのすまし汁									
	チキンカツS	25	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	チキンカツ									
	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・ツナコーン炒め									
	フレンチポテト（凍）	30	g							
	＜揚げ油＞	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	フライドポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	春雨中華サラダ	10	g							
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g							
	春雨サラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
	プリン									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
夕食集計										
水曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
木曜日 朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	キューピー　いちご＆マーガリンPK	11	g			●				
	バターロール									
	仕掛＜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							
	玉葱と油揚げの味噌汁									
	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									
	切干大根煮	20	g	●						
	製品）切干大根									
	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									
	オレンジ	38	g							
	オレンジ									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
木曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	精白米	67	g							
	鶏もも（30－40g）	350	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g							
	乱切りポテト（凍）	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	●						
	バーモントカレーフレーク	10	g	●		●				
	福神漬（赤）	10	g	●						
	チキンカレー									
	イカ短冊（35g）	14	g							
	植物油	0.445	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	20	g							
	人参	5	g							
	木耳スライス	0.5	g							
	いんげんカット（凍）	10	g							
	精製塩	0.5	g							
	ホワイトペッパー	0.05	g							
	ゴマ油（調合）	0.455	g							
	イカ野菜炒め									
	ピーマン肉詰めフライ	30	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	4.6547	g							
	ピーマン肉詰めフライ									
	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							
	キャベツとしめじのおかか和え									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	1.1	g							
	水	10	g							
	わかめ									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	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	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
木曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	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							
	ごぼうと油揚げのすまし汁									
	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							
	鶏もものネギ塩									
	＜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							
	ポトフ									
	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							
	ガーリックポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ポテトサラダ	25	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆（凍）	6	g							
	ポテトサラダ									
	ゼリー（ぶどう＋りんご）	70	g							
	りんごゼリーorぶどうゼリー									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
夕食集計										
木曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
金曜日朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	キューピー　いちご＆マーガリンPK	11	g			●				
	バターロール									
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g							
	乾燥カットわかめ	0.5	g							
	キャベツ	5	g							
	キャベツとわかめの味噌汁									
	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	●						
	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	g							
	グレープフルーツ（ルビー）									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
金曜日昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍ラーメン（ウェーブ）230g	115	g	●	●					
	水	160	g							
	豚挽肉	3	g							
	中華味　顆粒	1.6	g							
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●						
	生おろし生姜	1	g							
	おろしにんにく	0.3	g							
	もやし	20	g							
	麻竹細切　（バラ）	3	g							
	カーネルコーン（凍）	3	g							
	いりゴマ（白）	1	g							
	味噌ラーメン									
	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							
	豚肉と野菜の炒め									
	＜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							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり　かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	大福	50	g							
	大福									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
金曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	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	g							
	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	g	●		●				
	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	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	中華味　顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2	g							
	ゴマ油（調合）	0.1183	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	水餃子									
	イカカツ	45	g	●						
	＜揚げ油＞	2.67	g							
	イカカツ									
	緑豆春雨	2	g							
	植物油	0.6675	g							
	大豆ミート　ミンチ	2	g							
	玉葱スライス15ミリ（凍）	5	g							
	もやし	2.5	g							
	人参	0.75	g							
	麻竹細切　（バラ）	2.5	g							
	木耳スライス	0.13	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	●						
	上白糖	0.5	g							
	水	12	g							
	みじん切り生にんにく	0.08	g							
	生おろし生姜	0.08	g							
	片栗粉	0.4	g							
	水	0.6	g							
	ゴマ油（調合）	0.2275	g							
	万能ねぎ	0.25	g							
	麻婆春雨									
	フレンチポテト（凍）	30	g							
	＜揚げ油＞	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	海苔ポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	マカロニサラダ	20	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g							
	製品）マカロニサラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
	プリン									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
夕食集計										
金曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				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			●				
	バターロール									
	仕掛＜味噌汁（合わせ）＞	144	g							
	刻み油揚げ（凍）	5	g							
	人参	8	g							
	人参と油揚げの味噌汁									
	とろっとスクランブル	20	g	●	●	●				
	ミックスベジタブル（凍）	5	g							
	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）チキンナゲット									
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	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									
	オレンジ	38	g							
	オレンジ									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
土曜日 昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	精白米	67	g							
	豚小間	10	g							
	おろしにんにく	0.4	g							
	生おろし生姜	0.4	g							
	植物油	2.8658	g							
	玉葱スライス15ミリ(凍)	40	g							
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	人参	8	g							
	水	120	g							
	こくまろフレーク	10	g	●						
	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	0.2	g							
	ゴマ油(調合)	0.091	g							
	豆板醤	0.1	g	●						
	いりゴマ(白)	0.2	g							
	チャプチェ									
	メンチカツ(60g)	30	g	●		●				
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	メンチカツ									
	乱切りポテト(凍)	20	g							
	ムキ玉葱	8	g							
	精製塩	0.1	g							
	植物油	0.89	g							
	アジアンソースビビンバ	1.8582	g	●	●					
	精製塩	0.03	g							
	ブラックペッパー荒挽き	0	g							
	絹サヤ(凍)	1.5	g							
	アジアン風ホクホクポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	乾燥カットわかめ	1.1	g							
	水	10	g							
	わかめ									
	特ふり　たまご風味	2	g	●	●	●				
	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	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
土曜日 夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	うすくちしょうゆ	1.8	g	●						
	合成酒	2	g							
	だし	1	g							
	水	150	g							
	なめこ	0.29	g							
	しめじ	2	g							
	スライスしいたけ	0.1	g							
	いんげんカット（凍）	1	g							
	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	●	●					
	＜揚げ油＞	3.7647	g							
	まぐろカツ									
	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									
	イカ短冊（10G）	10	g							
	精製塩	0.01	g							
	ブロッコリー（凍）	30	g							
	植物油	1.335	g							
	キャノリーブ（菜種＆オリーブ）	1.365	g							
	みじん切り生にんにく	0.1	g							
	唐辛子　輪切り	0.05	g							
	精製塩	0.01	g							
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ									
	フレンチポテト（凍）	30	g							
	＜揚げ油＞	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	フライドポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	春雨中華サラダ	10	g							
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g							
	春雨サラダ									
	ゼリー（ぶどう＋りんご）	70	g							
	ぶどうゼリー・りんごゼリー									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
夕食集計										
土曜日集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
日曜日朝食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	バターロール	37.5	g	●	●	●				
	キューピー　いちご＆マーガリンPK	11	g			●				
	バターロール									
	仕掛＜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							
	いんげんと油揚げの味噌汁									
	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	g	●	●	●				
	ボイルウインナー									
	切干大根煮	20	g	●						
	製品）切干大根									
	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									
	ヨーグルト（プレーン加糖）	75	g			●				
	ヨーグルト									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
朝食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
日曜日昼食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	冷凍うどん	125	g	●						
	鶏挽肉	5	g							
	仕掛＜和麺つゆ（温）＞	180	g	●						
	里芋乱切り（凍）	18	g							
	ササガキゴボウ（凍）	10	g							
	人参	5	g							
	つきこん黒	6	g							
	刻み油揚げ（凍）	5	g							
	植物油	1.424	g							
	長葱	2	g							
	絹サヤ（凍）	2	g							
	けんちんうどん（関東風だし）									
	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							
	片栗粉	0.4	g							
	水	0.6	g							
	ゴマ油（調合）	0.2275	g							
	麻婆ナス									
	野菜コロッケ	30	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	野菜コロッケ									
	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							
	コーンバター風味									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	スイートエンドウ（凍）	6	g							
	スナップえんどう									
	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	g							
	大福									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
昼食集計										

とちぎ海浜自然の家　栄養価計算書

アレルゲン表　　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。調理工程により他のアレルゲンが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当分量	単位	7大アレルゲン						
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
日曜日夕食	精白米	66	g							
	水	85.8	g							
	ご飯									
	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							
	玉ねぎとわかめのすまし汁									
	チキンカツS	25	g	●	●	●				
	＜揚げ油＞	3.4888	g							
	チキンカツ									
	水餃子	18	g	●						
	水	30	g							
	しおラーメンスープ	1.45	g							
	中華味　顆粒	0.25	g							
	ホワイトペッパー	0.03	g							
	片栗粉	1.25	g							
	水	2	g							
	ゴマ油（調合）	0.1183	g							
	万能ねぎ	0.5	g							
	水餃子									
	イカカツ	45	g	●						
	＜揚げ油＞	2.67	g							
	イカカツ									
	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							
	キャベツ・ツナコーン炒め									
	フレンチポテト（凍）	30	g							
	＜揚げ油＞	1.4596	g							
	精製塩	0.12	g							
	青のり	0.05	g							
	海苔ポテト									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	マカロニサラダ	20	g	●	●	●				
	皮ムキ枝豆（凍）	1.3	g							
	製品）マカロニサラダ									
	なめらかプリン	70	g			●				
	プリン									
	水	150	g							
	牛乳	150	g			●				
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g							
	ミニッツメイド　オレンジFKA　1G	63	g							
	ドリンク									
夕食集計										
日曜日集計										