

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和6年度春メニュー

アレルギー表

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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				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	●	●	●					
	(小袋)いちごジャム	15	g								
	バターロール										
	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								
	玉葱と油揚げの味噌汁										
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●					
	厚焼きたまご										
	鶏肉団子(15g)	26	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								
	鶏団子										
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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しょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	おろしにんにく	0.3	g								
	キャベツ	25	g								
	麻竹細切 (パラ)	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								
	醤油ラーメン										
	豚小間	7.5	g								
	<揚げ油>	0.3382	g								
	植物油	0.89	g								
	みじん切り生にんにく	1	g								
	キャベツ	22.5	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	中華調味料(回鍋肉用)	3.5	g	●							
	豆板醤	0.1	g	●							
	ゴマ油(調合)	0.1638	g								
	木耳スライス	0.6	g								
	ピーマン	6	g								
	片栗粉	1.25	g								
	<揚げ油>	0.0267	g								
	回鍋肉										
	れんこん肉詰めフライ(30g)	30	g	●							
	<揚げ油>	4.6547	g								
	れんこん肉詰めフライ										
	ブロッコリー(凍)	30	g								
	うまつゆ	0.5	g	●							
	花かつお(トッピング用)	0.25	g								
	ブロッコリーのおかか和え										
	キャベツS1	30	g								
	コールスロー										
	スイートエンドウ(凍)	6	g								
	スナックえんどう										
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●					
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●					
	ふりかけ										
	高菜炒め	50	g	●							
	高菜炒め										
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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	●	●	●					
	(小袋)いちごジャム	15	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			●					
	ポイルウインナー										
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギー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大アレルギー						
				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	●						
	パ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									
	乾燥カットわかめ	1.1	g							
	ライトツナフレーク	5	g							
	ムキ玉葱	20	g							
	植物油	2.8658	g							
	精製塩	0.15	g							
	ホワイトペッパー	0.08	g							
	わかめツナ炒め									
	<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									
	ヤングコーン冷凍	5	g							
	ヤングコーン									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	コンニャクごぼう	25	g	●						
	コンニャクごぼう									
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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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	●	●	●					
	(小袋)いちごジャム	15	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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)										
	豚小間	6	g								
	小松菜(凍)	10	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	人参	3	g								
	植物油	1.424	g								
	精製塩	0.12	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	だし	1	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	片栗粉	1.25	g								
	豚肉と青菜の塩炒め										
	野菜コロッケ	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	野菜コロッケ										
	蓮根スライス(凍)	6.25	g								
	<揚げ油>	3.4888	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	花かつお(トッピング用)	0.25	g								
	れんこんニンニクおかか和え										
	キャベツ1	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										
	高菜炒め	50	g	●							
	高菜炒め										
	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											
屋食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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										
	豚ももトンカツ	25	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	ひとくちとんかつ										
	里芋乱切り(凍)	18	g								
	鶏挽肉	5	g								
	だし	1	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	みりん風調味料	0.83	g								
	片栗粉	1.25	g								
	水	30	g								
	里芋のそぼろあんかけ										
	肉焼売(14g)	14	g	●		●					
	製品)焼売										
	豚小間	6	g								
	ニンニクの芽カット(凍)	5	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	人参	3	g								
	水	12	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	PB中華炒めベース	1.8	g	●							
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	片栗粉	0.4	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油(調合)	0.2275	g								
	ニンニクの芽炒め										
	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										
	青かつば漬け	10.5	g	●							
青かつば漬け											
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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギー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大アレルギー						
				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	●	●	●				
	(小袋)いちごジャム	15	g							
	バターロール									
	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							
	玉葱と油揚げの味噌汁									
	厚焼きたまご	35	g	●	●	●				
	厚焼きたまご									
	鶏肉団子(15g)	26	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							
	鶏団子									
	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									
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー						
				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	●						
	パ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									
	緑豆春雨	2	g							
	もやし	2.5	g							
	麻竹細切 (パラ)	2.5	g							
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g							
	人参	0.75	g							
	大豆ミート ミンチ	2	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	●						
	上白糖	0.5	g							
	中華味 顆粒	0.25	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							
	春野菜麻婆									
	れんこん肉詰めフライ30g	30	g	●						
	<揚げ油>	4.6547	g							
	レンコン肉詰めフライ									
	ブロッコリー(凍)	25	g							
	うまつゆ	0.5	g	●						
	花かつお(トッピング用)	0.25	g							
	ブロッコリーのおかか和え									
	キャベツS1	30	g							
	コールスロー									
	ヤングコーン冷凍	5	g							
	ヤングコーン									
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●				
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●				
	ふりかけ									
	コンニャクごぼう	25	g	●						
コンニャクごぼう										
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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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	●	●	●					
	(小袋)いちごジャム	15	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			●					
	ポイルウィンナー										
	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										
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				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しょうゆラーメンのたれ	16.95	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	おろしにんにく	0.3	g								
	キャベツ	25	g								
	麻竹細切 (パラ)	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								
	醤油ラーメン										
	豚小間	7.5	g								
	<揚げ油>	0.3382	g								
	植物油	0.89	g								
	みじん切り生にんにく	1	g								
	キャベツ	22.5	g								
	ムキ玉葱	10	g								
	中華調味料(回鍋肉用)	3.5	g	●							
	豆板醤	0.1	g	●							
	ゴマ油(調合)	0.1638	g								
	木耳スライス	0.6	g								
	ピーマン	6	g								
	片栗粉	1.25	g								
	<揚げ油>	0.0267	g								
	回鍋肉										
	<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								
	スナックえんどう										
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●					
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●					
	ふりかけ										
高菜炒め	50	g	●								
高菜炒め											
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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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										
	中華春巻(30g)	30	g	●						●	
	<揚げ油>	1.5575	g								
	製品)春巻き										
	ムキ玉葱	10	g								
	キャベツ	22.5	g								
	人参	0.75	g								
	いんげんカット(凍)	3	g								
	植物油	1.424	g								
	水	150	g								
	カレー粉	0.01	g								
	精製塩	0.12	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	野菜ソテーカレー風味										
	刻み油揚げ(凍)	5	g								
	植物油	0.6675	g								
	生おろし生姜	1	g								
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g								
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g								
	スライスしいたけ	0.5	g								
	PB中華炒めベース	1.8	g	●							
	水	12	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	片栗粉	0.4	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油(調合)	0.2275	g								
	いんげんカット(凍)	3	g								
	筍のうま煮										
	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1	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											
青かつば漬け	10.5	g	●								
青かつば漬け											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g									
ミッツメイド 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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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	●	●	●					
	(小袋)いちごジャム	15	g								
	バターロール										
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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	●							
	パ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										
	乾燥カットわかめ	1.1	g								
	ライトツナフレーク	5	g								
	ムキ玉葱	20	g								
	植物油	2.8658	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.08	g								
	わかめツナ炒め										
	チキンカツ	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.4888	g								
	チキンカツ										
	蓮根スライス(凍)	6.25	g								
	<揚げ油>	3.4888	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	花かつお(トッピング用)	0.25	g								
	れんこんニンニクおかか和え										
	キャベツS1	30	g								
	コールスロー										
	ヤングコーン冷凍	5	g								
	ヤングコーン										
	特ふり たまご風味	2	g	●	●	●					
	特ふり かつお風味	2	g	●	●	●					
	ふりかけ										
	コンニャクごぼう	25	g	●							
	コンニャクごぼう										
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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										
	里芋乱切り(凍)	18	g								
	鶏挽肉	5	g								
	だし	1	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	みりん風調味料	0.83	g								
	片栗粉	1.25	g								
	水	30	g								
	里芋のそぼろあんかけ										
	肉焼売(14g)	14	g	●		●					
	製品)焼売										
	豚小間	6	g								
	ニンニクの芽カット(凍)	5	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	人参	3	g								
	水	12	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	PB中華炒めベース	1.8	g	●							
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	片栗粉	0.4	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油(調合)	0.2275	g								
	ニンニクの芽炒め			0							
	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											
つぼ漬け	10.5	g	●								
つぼ漬け											
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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

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



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				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 (小袋)いちごジャム	37.5 15	g 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			●					
	ポイルウインナー										
	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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー						
				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	●						
	みりん風調味料	0.83	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(関東風だし)									
	緑豆春雨	2	g							
	もやし	2.5	g							
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g							
	皮ムキ枝豆(凍)	6	g							
	人参	0.75	g							
	大豆ミート ミンチ	2	g							
	麻婆豆腐用ソース	3	g	●						
	上白糖	0.5	g							
	中華味 顆粒	0.25	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							
	春野菜麻婆									
	野菜コロッケ	30	g	●	●	●				
	<揚げ油>	3.4888	g							
	野菜コロッケ									
	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							
	アジア風ホクホクポテト									
	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										
高菜炒め	50	g	●							
高菜炒め										
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

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度春メニュー

コンパグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 由紀子



表示アレルギー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ギーが混入する場合がありますので、事前にご確認ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				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										
	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										
	中華春巻(30g)	30	g	●						●	
	<揚げ油>	1.5575	g								
	製品)春巻き										
	ムキ玉葱	10	g								
	キャベツ	22.5	g								
	人参	0.75	g								
	いんげんカット(凍)	3	g								
	植物油	1.424	g								
	水	150	g								
	カレー粉	0.01	g								
	精製塩	0.12	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	野菜ソテーカレー風味										
	刻み油揚げ(凍)	5	g								
	植物油	0.6675	g								
	生おろし生姜	1	g								
	玉葱スライス15ミリ(凍)	5	g								
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g								
	スライスしいたけ	0.5	g								
	PB中華炒めベース	1.8	g	●							
	水	12	g								
	中華味 顆粒	0.2	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	片栗粉	0.4	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油(調合)	0.2275	g								
	いんげんカット(凍)	3	g								
	筍のうま煮										
	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1	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											
青かつば漬け	10.5	g	●								
青かつば漬け											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g									
ミッツメイド オレンジFKA 1G	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
日曜日集計											