

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和6年度春メニュー

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | |
| | (小袋)いちごジャム | 15 | 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 | | |
| | 仕掛く味噌汁(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 | | |
| | 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 | |
| | 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 | 1.6 | g | 5 | 0.5 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.5 | |
| | 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 | 0.0 | |
| | 鶏団子 | 53 | | 3 | 2 | 9 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 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 | 0.0 | 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 | | | 810 | 28.3 | 26.5 | 293 | 3.3 | 138 | 0.25 | 0.54 | 26 | 5.5 | 3.9 | | |

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | | 226 | 3.5 | 0.5 | 3 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | 冷凍ラーメン(ウエーブ)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しょうゆラーメンのたれ | 16.95 | g | 27 | 1.3 | 1.9 | | | | | | | | 2.9 |
| | 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 |
| | キャベツ | 25 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 11 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 10 | 0.5 | 0.0 |
| | 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 |
| | 醤油ラーメン | 238 | | 238 | 9.6 | 4.0 | 37 | 0.8 | 2 | 0.11 | 0.05 | 11 | 2.2 | 3.8 |
| | 豚小間 | 7.5 | g | 17 | 1.4 | 1.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | <揚げ油> | 0.3382 | g | 3 | 0.0 | 0.3 | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 |
| | 植物油 | 0.89 | g | 8 | 0.0 | 0.9 | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 |
| | みじん切り生にんにく | 1 | g | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | キャベツ | 22.5 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 10 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 9 | 0.4 | 0.0 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | 中華調味料(回鍋肉用) | 3.5 | g | 7 | 0.2 | 0.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | 豆板醤 | 0.1 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | ゴマ油(調合) | 0.1638 | g | 1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 |
| | ピーマン | 6 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 5 | 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 |
| | <揚げ油> | 0.0267 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 |
| | 回鍋肉 | 52 | | 52 | 2.0 | 2.8 | 16 | 0.5 | 3 | 0.07 | 0.03 | 15 | 1.2 | 0.2 |
| | れんこん肉詰めフライ(30g) | 30 | g | 50 | 1.9 | 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 |
| | れんこん肉詰めフライ | 91 | | 91 | 1.9 | 6.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 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 | |
| | 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 |
| | ブロッコリーのおかか和え | 30 | | 30 | 2 | 0 | 15 | 0 | 21 | 0 | 0 | 34 | 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 | | 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 | | 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 | | 19 | 0.8 | 1.0 | 17 | 0.2 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.3 |
| | 高菜炒め | 50 | g | 30 | 0.4 | 2.2 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 高菜炒め | 30 | | 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 | | 130 | 4.6 | 5.3 | 165 | 0.0 | 57 | 0.06 | 0.23 | 2 | 0.0 | 0.2 |
| | 昼食集計 | | | 826 | 25.2 | 22.0 | 269 | 2.6 | 89 | 0.35 | 0.39 | 75 | 5.7 | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | ホワイトベツパー | 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 |
| | 鶏ももの味噌だれ | 143 | | 9 | 9 | 12 | 1 | 16 | 0 | 0 | 1 | 1 | 4 | |
| | <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 | |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | ピーマン | 6 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 5 | 0.1 | 0.0 |
| | 高野豆腐 | 3.1 | g | 15 | 1.5 | 1.0 | 20 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 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 |
| | 水 | 85.8 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 食酢 | 2.7 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | トマトケチャップ | 9 | g | 10 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 4 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.3 |
| | 上白糖 | 0.5 | g | 2 | 0.0 | 0.0 | 0 | | 0 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| | 片栗粉 | 1.25 | g | 4 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 |
| | 春野菜酢豚 | 67 | | 3 | 2 | 40 | 1 | 7 | 0 | 0 | 17 | 2 | 1 | |
| | 牛挽肉 | 10 | g | 25 | 1.4 | 2.0 | 1 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | カリフラワー(凍) | 10.5 | g | 3 | 0.2 | 0.0 | 2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 6 | 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 |
| | クノール ビーフブイヨン | 3.36 | g | 10 | 0.6 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.9 |
| | ホワイトベツパー | 0.03 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| | バセリ缶 | 0.04 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | | 0.0 |
| | コンソメ煮 | 44 | | 2 | 2 | 7 | 0 | 38 | 0 | 0 | 7 | 1 | 1 | |
| | 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 |
| | バセリ缶 | 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 | |
| | 青かつば漬け | 10.5 | g | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 |
| | 青かつば漬け | 4 | | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | |
| | 牛乳 | 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 | | | 842 | 32.5 | 30.9 | 274 | 3.0 | 131 | 0.29 | 0.40 | 49 | 5.2 | 7.6 |
| | 月曜日集計 | | | 2479 | 85.9 | 79.4 | 835 | 8.8 | 358 | 0.89 | 1.33 | 150 | 16.3 | 18.8 |

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | (小袋)いちごジャム | 15 | 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 | |
| | 仕掛く味噌汁(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 |
| | ポイルウィンナー | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | | 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 | 0.0 | |
| | 生おろし生姜 | 0.4 | g | 0 | 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 | |
| | ボークカレー | 397 | | 397 | 7.3 | 11.1 | 27 | 1.3 | 60 | 0.18 | 0.06 | 8 | 2.6 | 2.4 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | ムキ玉葱 | 20 | g | 7 | 0.1 | | 3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.3 | 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 | |
| | 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 | 0.0 | |
| | わかめツナ炒め | 48 | | 48 | 1 | 4 | 13 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | |
| | <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 | | 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 | | 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 | | 7 | 0.4 | 0.1 | 13 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.2 | 0.0 | |
| | ヤングコーン冷凍 | 5 | g | 1 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | ヤングコーン | 1 | | 1 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | 特ふり たまご風味 | 2 | g | 9 | 0.4 | 0.5 | 11 | 0.1 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 | |
| | 特ふり かつお風味 | 2 | g | 10 | 0.4 | 0.5 | 6 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 | |
| | ふりかけ | 19 | | 19 | 0.8 | 1.0 | 17 | 0.2 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.3 | |
| | コンニャクごぼう | 25 | g | 58 | 0.9 | 3.4 | 8 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | コンニャクごぼう | 58 | | 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 | | 130 | 4.6 | 5.3 | 165 | 0.0 | 57 | 0.06 | 0.23 | 2 | 0.0 | 0.2 | |
| | 昼食集計 | | | | 987 | 24.4 | 30.0 | 251 | 2.4 | 128 | 0.34 | 0.36 | 26 | 4.7 | 4.0 |

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | 中華春巻(30g) | 30 | g | 77 | 1.8 | 3.5 | 8 | 0.2 | 5 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.5 | |
| | <揚げ油> | 1.5575 | g | 14 | 0.0 | 1.5 | | | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 製品)春巻き | | | | 91 | 1.8 | 5.0 | 8 | 0.2 | 5 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.5 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | |
| | キャベツ | 22.5 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 10 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 9 | 0.4 | 0.0 | |
| | 人参 | 0.75 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 5 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 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 | |
| | 植物油 | 1.424 | g | 13 | 0.0 | 1.4 | | | 0 | 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 | |
| | カレー粉 | 0.01 | 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 | |
| | ホワイトベツパー | 0.03 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | | 0.0 | |
| | 野菜ソテーカレー風味 | | | | 22 | 0 | 1 | 13 | 0 | 8 | 0 | 0 | 10 | 1 | 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 | 0.6675 | g | 6 | 0.0 | 0.6 | | | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | | |
| | PB中華炒めベース | 1.8 | g | 2 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 水 | 12 | g | 0 | 0.0 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 筍のうま煮 | | | | 37 | 1.7 | 2.5 | 20 | 0.3 | 1 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0.6 | 0.5 |
| | 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 | 0.00 | 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 | |
| つぼ漬け | 10.5 | g | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | | |
| つぼ漬け | | | | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | |
| 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 | | | | 700 | 18.5 | 23.6 | 238 | 1.8 | 124 | 0.20 | 0.32 | 29 | 4.0 | 3.3 | |
| 火曜日集計 | | | | 2448 | 68.7 | 78.2 | 789 | 7.5 | 428 | 0.78 | 1.25 | 85 | 14.8 | 10.8 | |

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | (小袋)いちごジャム | 15 | 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 | |
| | 仕掛く味噌汁(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 |
| | ホワイトベツパー | 0.03 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 | 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 | | | 876 | 30.1 | 29.1 | 430 | 3.2 | 162 | 0.23 | 0.57 | 16 | 5.2 | 3.7 | |

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | | 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 |
| | 仕掛く和麺つゆ(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 | | 253 | 7.4 | 4.4 | 41 | 0.8 | 39 | 0.09 | 0.05 | 20 | 2.7 | 2.8 |
| | 豚小間 | 6 | g | 13 | 1.1 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 小松菜(凍) | 10 | g | 1 | 0.1 | 0.0 | 17 | 0.3 | 26 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.2 | 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 |
| | 人参 | 3 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 22 | 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 |
| | 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 |
| | だし | 1 | g | 6 | 0.3 | 0.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | 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 |
| | 片栗粉 | 1.25 | g | 4 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 豚肉と青菜の塩炒め | 43 | | 43 | 1.7 | 2.5 | 22 | 0.5 | 48 | 0.06 | 0.04 | 5 | 0.5 | 0.5 |
| | 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 | | 66 | 1.1 | 3.8 | 3 | 0.2 | 8 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.5 | 0.2 |
| | 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 |
| | <揚げ油> | 3.4888 | g | 31 | 0.0 | 3.4 | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | おろしにんにく | 0.4 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | | 0.0 | 0.0 |
| | 濃口しょうゆ | 1.2 | g | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | 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 |
| | れんこんニンニクおかか和え | 37 | | 37 | 0.3 | 3.4 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.2 |
| | キャベツS1 | 30 | g | 7 | 0.4 | 0.1 | 13 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.2 | 0.0 |
| | コールスロー | 7 | | 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 | | 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 | | 19 | 0.8 | 1.0 | 17 | 0.2 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.3 |
| | 高菜炒め | 50 | g | 30 | 0.4 | 2.2 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 高菜炒め | 30 | | 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 | | 130 | 4.6 | 5.3 | 165 | 0.0 | 57 | 0.06 | 0.23 | 2 | 0.0 | 0.2 | |
| 昼食集計 | | | | 814 | 20.4 | 23.2 | 268 | 2.3 | 158 | 0.31 | 0.36 | 48 | 4.7 | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | 豚ももトンカツ | 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 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | ひとくちとんかつ | | | | 73 | 2.8 | 4.2 | 1 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| | 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 | |
| | 鶏挽肉 | 5 | g | 9 | 0.7 | 0.6 | 0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | だし | 1 | g | 6 | 0.3 | 0.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.2 | |
| | 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 | |
| | みりん風調味料 | 0.83 | g | 2 | 0.0 | 0.0 | | | 0 | | 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 | |
| | 水 | 30 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 里芋のそぼろあんかけ | | | | 34 | 1.4 | 0.7 | 6 | 0.3 | 2 | 0.02 | 0.02 | 1 | 0.5 | 0.4 |
| | 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 |
| | 豚小間 | 6 | g | 13 | 1.1 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | ニンニクの芽カット(凍) | 5 | g | 2 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0.0 | 3 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.2 | 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 | |
| | 人参 | 3 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 22 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | 水 | 12 | g | 0 | 0.0 | 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 | |
| | PB中華炒めベース | 1.8 | g | 2 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | ニンニクの芽炒め | | | | 26 | 1.5 | 1.3 | 5 | 0.1 | 25 | 0.05 | 0.02 | 3 | 0.4 | 0.3 |
| | 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 | 0.00 | 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 |
| | 青かつば漬け | 10.5 | g | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | |
| | 青かつば漬け | | | | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 |
| | 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 | | | | 608 | 17.2 | 16.7 | 211 | 1.6 | 108 | 0.22 | 0.32 | 20 | 2.5 | 2.4 |
| | 水曜日集計 | | | | 2298 | 67.7 | 68.9 | 909 | 7.1 | 428 | 0.76 | 1.25 | 84 | 12.4 | 10.2 |

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | (小袋)いちごジャム | 15 | 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 | |
| | 仕掛く味噌汁(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 | |
| | 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 |
| | 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 | 1.6 | g | 5 | 0.5 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.5 |
| | 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 | 0.0 |
| | 鶏団子 | 53 | | 3 | 2 | 9 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 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 | |
| | 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 | | | 807 | 28.3 | 25.8 | 306 | 3.4 | 149 | 0.26 | 0.54 | 28 | 5.9 | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | 0.0 |
| | 生おろし生姜 | 0.4 | g | 0 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 玉葱スライス15ミリ(凍) | 5 | g | 2 | 0.0 | 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 | 0 | 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 | |
| | 緑豆春雨 | 2 | g | 7 | 0.0 | 0.0 | 0 | 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 | 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 |
| | 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 |
| | 人参 | 0.75 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 5 | 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 |
| | 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 | 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 |
| | 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 | 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 |
| | 春野菜麻婆 | 38 | | 2.1 | 1.2 | 12 | 0.4 | 7 | 0.03 | 0.02 | 2 | 1.0 | 0.3 | |
| | れんこん肉詰めフライ30g | 30 | g | 47 | 1.8 | 1.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 |
| | <揚げ油> | 4.6547 | g | 41 | 0.0 | 4.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | レンコン肉詰めフライ | 88 | | 1.8 | 6.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | ブロッコリー(凍) | 25 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 11 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 10 | 0.5 | 0.0 |
| | 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 | 0.0 |
| | ブロッコリーのおかか和え | 26 | | 1 | 0 | 13 | 0 | 1 | 0 | 0 | 27 | 1 | 3 | |
| | キャベツ1 | 30 | g | 7 | 0.4 | 0.1 | 13 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.2 | 0.0 |
| | コールスロー | 7 | | 0.4 | 0.1 | 13 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.2 | 0.0 | |
| | ヤングコーン冷凍 | 5 | g | 1 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | ヤングコーン | 1 | | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | 特ふり たまご風味 | 2 | g | 9 | 0.4 | 0.5 | 11 | 0.1 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | 特ふり かつお風味 | 2 | g | 10 | 0.4 | 0.5 | 6 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| | ふりかけ | 19 | | 0.8 | 1.0 | 17 | 0.2 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.3 | |
| | コンニャクごぼう | 25 | g | 58 | 0.9 | 3.4 | 8 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | コンニャクごぼう | 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 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 | | | 1632 | 80.4 | 74.3 | 276 | 4.8 | 271 | 0.65 | 0.88 | 63 | 5.1 | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | ホワイトベツパー | 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 |
| | 鶏ももの味噌だれ | 143 | | 9 | 9 | 12 | 1 | 16 | 0 | 0 | 1 | 1 | 4 | |
| | <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 | |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | ピーマン | 6 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 5 | 0.1 | 0.0 |
| | 高野豆腐 | 3.1 | g | 15 | 1.5 | 1.0 | 20 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 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 |
| | 水 | 85.8 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 食酢 | 2.7 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | トマトケチャップ | 9 | g | 10 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 4 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.3 |
| | 上白糖 | 0.5 | g | 2 | 0.0 | 0.0 | 0 | | 0 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| | 片栗粉 | 1.25 | g | 4 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 |
| | 春野菜酢豚 | 67 | | 3 | 2 | 40 | 1 | 7 | 0 | 0 | 17 | 2 | 1 | |
| | 牛挽肉 | 10 | g | 25 | 1.4 | 2.0 | 1 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | カリフラワー(凍) | 10.5 | g | 3 | 0.2 | 0.0 | 2 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 6 | 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 |
| | クノール ビーフブイヨン | 3.36 | g | 10 | 0.6 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.9 |
| | ホワイトベツパー | 0.03 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| | バセリ缶 | 0.04 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | | 0.0 |
| | コンソメ煮 | 44 | | 2 | 2 | 7 | 0 | 38 | 0 | 0 | 7 | 1 | 1 | |
| | 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 |
| | バセリ缶 | 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 | | |
| つぼ漬け | 10.5 | g | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | |
| つぼ漬け | 4 | | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | | |
| 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 | | | 842 | 32.5 | 30.9 | 274 | 3.0 | 131 | 0.29 | 0.40 | 49 | 5.2 | 7.6 | |
| 木曜日集計 | | | 3281 | 141.2 | 131.0 | 855 | 11.2 | 551 | 1.20 | 1.83 | 139 | 16.2 | 18.1 | |

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | (小袋)いちごジャム | 15 | 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 | |
| | 仕掛く味噌汁(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 |
| | ポイルウィンナー | 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 | |
| | 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 | | | 843 | 29.6 | 27.2 | 421 | 3.1 | 158 | 0.23 | 0.56 | 24 | 5.2 | 3.7 | |

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | | 226 | 3.5 | 0.5 | 3 | 0.5 | 0 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 |
| | 冷凍ラーメン(ウエーブ)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しょうゆラーメンのたれ | 16.95 | g | 27 | 1.3 | 1.9 | | | | | | | | 2.9 |
| | 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 |
| | キャベツ | 25 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 11 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 10 | 0.5 | 0.0 |
| | 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 |
| | 醤油ラーメン | 238 | | 238 | 9.6 | 4.0 | 37 | 0.8 | 2 | 0.11 | 0.05 | 11 | 2.2 | 3.8 |
| | 豚小間 | 7.5 | g | 17 | 1.4 | 1.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | <揚げ油> | 0.3382 | g | 3 | 0.0 | 0.3 | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 |
| | 植物油 | 0.89 | g | 8 | 0.0 | 0.9 | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 |
| | みじん切り生にんにく | 1 | g | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | キャベツ | 22.5 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 10 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 9 | 0.4 | 0.0 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 |
| | 中華調味料(回鍋肉用) | 3.5 | g | 7 | 0.2 | 0.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | 豆板醤 | 0.1 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | ゴマ油(調合) | 0.1638 | g | 1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 |
| | ピーマン | 6 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 5 | 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 |
| | <揚げ油> | 0.0267 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 |
| | 回鍋肉 | 52 | | 52 | 2.0 | 2.8 | 16 | 0.5 | 3 | 0.07 | 0.03 | 15 | 1.2 | 0.2 |
| | <揚げ油> | 3.4888 | g | 31 | 0.0 | 3.4 | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 |
| | アジフライ40g | 40 | g | 60 | 5.4 | 1.2 | | | | | | | | 0.4 |
| | アジフライ | 91 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 19 | 0.8 | 1.0 | 17 | 0.2 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.3 |
| | 高菜炒め | 50 | g | 30 | 0.4 | 2.2 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 高菜炒め | 30 | | 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 | | 130 | 4.6 | 5.3 | 165 | 0.0 | 57 | 0.06 | 0.23 | 2 | 0.0 | 0.2 | |
| 昼食集計 | | | 807 | 27.3 | 20.6 | 258 | 2.2 | 70 | 0.33 | 0.36 | 43 | 4.7 | 5.2 | |

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | 中華春巻(30g) | 30 | g | 77 | 1.8 | 3.5 | 8 | 0.2 | 5 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.5 | |
| | <揚げ油> | 1.5575 | g | 14 | 0.0 | 1.5 | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 製品)春巻き | | | | 91 | 1.8 | 5.0 | 8 | 0.2 | 5 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.5 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | |
| | キャベツ | 22.5 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 10 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 9 | 0.4 | 0.0 | |
| | 人参 | 0.75 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 5 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 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 | |
| | 植物油 | 1.424 | g | 13 | 0.0 | 1.4 | | 0.0 | 0 | 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 | |
| | カレー粉 | 0.01 | 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 | |
| | ホワイトベツパー | 0.03 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | | 0.0 | |
| | 野菜ソテーカレー風味 | | | | 22 | 0 | 1 | 13 | 0 | 8 | 0 | 0 | 10 | 1 | 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 | 0.6675 | g | 6 | 0.0 | 0.6 | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | | |
| | PB中華炒めベース | 1.8 | g | 2 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 水 | 12 | g | 0 | 0.0 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 筍のうま煮 | | | | 37 | 1.7 | 2.5 | 20 | 0.3 | 1 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0.6 | 0.5 |
| | 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 |
| | 青かつば漬け | 10.5 | g | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | |
| | 青かつば漬け | | | | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 |
| | 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 | | | | 700 | 18.5 | 23.6 | 238 | 1.8 | 124 | 0.20 | 0.32 | 29 | 4.0 | 3.3 |
| | 金曜日集計 | | | | 2350 | 75.4 | 71.5 | 918 | 7.2 | 352 | 0.75 | 1.24 | 96 | 14.0 | 12.3 |

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | 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 |
| | (小袋)いちごジャム | 15 | 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 | |
| | 仕掛く味噌汁(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 | 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 | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | | 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 | 0.0 |
| | 生おろし生姜 | 0.4 | g | 0 | 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 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 玉葱スライス15ミリ(凍) | 40 | g | 13 | 0.3 | 0 | 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 | 0 | 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 | | 409 | 7.5 | 11.1 | 32 | 1.4 | 60 | 0.19 | 0.06 | 11 | 3.2 | 2.4 |
| | 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 |
| | 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 |
| | ムキ玉葱 | 20 | g | 7 | 0.1 | 0 | 3 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.3 | 0.0 |
| | 植物油 | 2.8658 | g | 25 | 0.0 | 2.8 | 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 | 0.0 |
| | わかめツナ炒め | 48 | | 48 | 1 | 4 | 13 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| | チキンカツ | 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 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | チキンカツ | 107 | | 107 | 2.6 | 7.7 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| | 蓮根スライス(凍) | 6.25 | g | 4 | 0.1 | 0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 |
| | <揚げ油> | 3.4888 | g | 31 | 0.0 | 3.4 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | おろしにんにく | 0.4 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | 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 |
| | 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 | 0.0 |
| | れんこんニンニクおかか和え | 37 | | 37 | 0.3 | 3.4 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.2 |
| | キャベツS1 | 30 | g | 7 | 0.4 | 0.1 | 13 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.2 | 0.0 |
| | コールスロー | 7 | | 7 | 0.4 | 0.1 | 13 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | 0.2 | 0.0 |
| | ヤングコーン冷凍 | 5 | g | 1 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | ヤングコーン | 1 | | 1 | 0.1 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | 特ふり たまご風味 | 2 | g | 9 | 0.4 | 0.5 | 11 | 0.1 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.2 |
| | 特ふり かつお風味 | 2 | g | 10 | 0.4 | 0.5 | 6 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| | ふりかけ | 19 | | 19 | 0.8 | 1.0 | 17 | 0.2 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.3 |
| | コンニャクごぼう | 25 | g | 58 | 0.9 | 3.4 | 8 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.1 | 0.0 |
| | コンニャクごぼう | 58 | | 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 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| | ドリンク | 130 | | 130 | 4.6 | 5.3 | 165 | 0.0 | 57 | 0.06 | 0.23 | 2 | 0.0 | 0.2 |
| | 昼食集計 | | | | 1042 | 21.8 | 36.4 | 255 | 2.5 | 126 | 0.35 | 0.35 | 28 | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | 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 | |
| | 鶏挽肉 | 5 | g | 9 | 0.7 | 0.6 | 0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | だし | 1 | g | 6 | 0.3 | 0.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.2 | |
| | 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 | |
| | みりん風調味料 | 0.83 | g | 2 | 0.0 | 0.0 | | 0.0 | 0 | | 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 | |
| | 水 | 30 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 里芋のそぼろあんかけ | | | | 34 | 1.4 | 0.7 | 6 | 0.3 | 2 | 0.02 | 0.02 | 1 | 0.5 | 0.4 |
| | 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 |
| | 豚小間 | 6 | g | 13 | 1.1 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | ニンニクの芽カット(凍) | 5 | g | 2 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0.0 | 3 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.2 | 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 | |
| | 人参 | 3 | g | 1 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 22 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | 水 | 12 | g | 0 | 0.0 | 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 | |
| | PB中華炒めベース | 1.8 | g | 2 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | ニンニクの芽炒め | | | | 26 | 1.5 | 1.3 | 5 | 0.1 | 25 | 0.05 | 0.02 | 3 | 0.4 | 0.3 |
| | 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 |
| | つぼ漬け | 10.5 | g | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | |
| | つぼ漬け | | | | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 |
| 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 | | | | 642 | 21.7 | 18.5 | 230 | 2.3 | 139 | 0.27 | 0.35 | 20 | 3.3 | 2.4 | |
| 土曜日集計 | | | | 2450 | 69.0 | 79.3 | 789 | 8.0 | 502 | 0.86 | 1.26 | 74 | 14.2 | 9.5 | |

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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | (小袋)いちごジャム | 15 | 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 | |
| | 仕掛く味噌汁(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 |
| | ポイルウィンナー | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 | |
| | みりん風調味料 | 0.83 | g | 2 | 0.0 | 0.0 | | 0.0 | 0 | | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 仕掛く和麺つゆ(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) | | | | 246 | 6.6 | 3.9 | 40 | 0.8 | 37 | 0.08 | 0.04 | 20 | 2.7 | 2.8 |
| | 緑豆春雨 | 2 | g | 7 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | | |
| | もやし | 2.5 | g | 0 | 0.0 | | 0 | 0.0 | 0 | 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 | |
| | 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 | |
| | 人参 | 0.75 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 5 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 春野菜麻婆 | | | | 38 | 2.1 | 1.2 | 12 | 0.4 | 7 | 0.03 | 0.02 | 2 | 1.0 | 0.3 |
| | 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 |
| | 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 | |
| | アジアソーススピシンバ | 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 |
| | 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 |
| | 高菜炒め | 50 | g | 30 | 0.4 | 2.2 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 高菜炒め | | | | 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 | | | | 794 | 20.1 | 19.0 | 259 | 2.3 | 117 | 0.29 | 0.33 | 49 | 5.5 | 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



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミン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 |
| | 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 |
| | 中華春巻(30g) | 30 | g | 77 | 1.8 | 3.5 | 8 | 0.2 | 5 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.5 | |
| | <揚げ油> | 1.5575 | g | 14 | 0.0 | 1.5 | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 製品)春巻き | | | | 91 | 1.8 | 5.0 | 8 | 0.2 | 5 | 0.02 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0.5 |
| | ムキ玉葱 | 10 | g | 3 | 0.1 | | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | |
| | キャベツ | 22.5 | g | 5 | 0.2 | 0.0 | 10 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 9 | 0.4 | 0.0 | |
| | 人参 | 0.75 | g | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 5 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 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 | |
| | 植物油 | 1.424 | g | 13 | 0.0 | 1.4 | | 0.0 | 0 | 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 | |
| | カレー粉 | 0.01 | 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 | |
| | 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 | |
| | 野菜ソテーカレー風味 | | | | 22 | 0 | 1 | 13 | 0 | 8 | 0 | 0 | 10 | 1 | 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 | 0.6675 | g | 6 | 0.0 | 0.6 | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | | |
| | PB中華炒めベース | 1.8 | g | 2 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 水 | 12 | g | 0 | 0.0 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 筍のうま煮 | | | | 37 | 1.7 | 2.5 | 20 | 0.3 | 1 | 0.01 | 0.02 | 1 | 0.6 | 0.5 |
| | 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 |
| | 青かつば漬け | 10.5 | g | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 | |
| | 青かつば漬け | | | | 4 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 5 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.5 |
| | 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 | | | | 694 | 18.4 | 23.6 | 236 | 1.7 | 89 | 0.19 | 0.31 | 28 | 3.5 | 3.4 |
| | 日曜日集計 | | | | 2388 | 70.1 | 74.4 | 929 | 7.2 | 352 | 0.69 | 1.23 | 93 | 14.3 | 11.1 |