

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	0.0
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	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	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	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	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	餃子	40	g	60	5.4	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	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	0.0	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	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	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	0.0	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	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	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	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4	0.0	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	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		
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		
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	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)	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
	ボークカレー			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	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	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジフライ40g	40	g	60	5.4	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	アジフライ			91	5.4	4.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	いんげんカット(凍)	3	g	1	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやし	14	g	2	0.2	0	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	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
	青じそドレッシング(ノンオイル)	5	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	もやしといんげん香味和え			10	0	0	4	0	2	0	0	2	0	0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	コールスロー			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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			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	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	0.00	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	
	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	
	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
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.8658	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス15ミリ(凍)	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	乱切りポテト(凍)	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	人参	8	g	3	0.0	0.0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こくまろフレーク	10	g	47	0.6	3.3	9	0.4	1	0.01	0.01	0	0.6	1.1
	バーモントカレーフレーク	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	ポークカレー	409		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		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
	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	0.00	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		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
	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			1042	21.8	36.4	255	2.5	126	0.35	0.35	28	5.0	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)	
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