

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和6年度夏メニュー

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年度夏メニュー

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)
No.1 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	きのこミックス	5	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	
	刻み油揚げ	2	g	8	0.5	0.6	6	0.1	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
	だしパック	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	<b>きのこ油揚げの味噌汁</b>			<b>27</b>	<b>2.0</b>	<b>1.2</b>	<b>23</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>
	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
	<b>オムレツ</b>			<b>26</b>	<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>ポイルウィンナー</b>			<b>58</b>	<b>3.3</b>	<b>4.8</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	<b>ひじき煮</b>			<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>
	納豆(トレイ)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>グレープフルーツ(ルビー)</b>			<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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F&K	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>739</b>	<b>26.4</b>	<b>22.0</b>	<b>304</b>	<b>3.4</b>	<b>101</b>	<b>0.25</b>	<b>0.62</b>	<b>27</b>	<b>6.1</b>	<b>3.0</b>	

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年度夏メニュー

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)
No.1 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	冷凍ラーメン(ウェーブ)2	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	ゴマ油(調合)	0.91	g	8	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークチョップドハム	5	g	7	0.5	0.2	1	0.0		0.01	0.01	2	0.0	0.1
	仕掛く戻しわかめ>	20	g	2	0.3	0.1	8	0.1	4	0.00	0.00	0	0.6	0.1
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	冷やし中華のたれ	20	g	29	0.6	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	1.6
	水	20	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	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.182	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>冷やし中華</b>			<b>231</b>	<b>8.5</b>	<b>2.9</b>	<b>27</b>	<b>0.9</b>	<b>4</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>4</b>	<b>2.3</b>	<b>2.2</b>
	豚小間	6.5	g	15	1.2	1.1	0	0.0	0	0.05	0.01	0	0.0	0.0
	大豆ミート ミンチ	3	g	11	1.6	0.0	8	0.2	0	0.02	0.01	0	0.4	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	キャベツ	10	g	2	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	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
	しょうが焼きのたれ	5.7	g	6	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	濃口しょうゆ	0.36	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1
	上白糖	0.2	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.2	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	1.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>豚肉インゲン生姜焼き</b>			<b>48</b>	<b>3.2</b>	<b>2.0</b>	<b>17</b>	<b>0.4</b>	<b>3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>	<b>5</b>	<b>0.9</b>	<b>0.4</b>
	さばカレーカツ	35	g	79	4.8	3.5	6	0.4	4	0.04	0.05	0	0.5	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
	<b>サバカレーカツ</b>			<b>110</b>	<b>4.8</b>	<b>6.9</b>	<b>6</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>
	乱切りポテト	20	g	14	0.3		1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0
	ムキ玉葱	8	g	3	0.1		1	0.0	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	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	アジアンソースビビンバ	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
	ブラックベツパー 荒挽き	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	絹サヤ	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	<b>アジアン風ホクホクポテト</b>			<b>28</b>	<b>0.4</b>	<b>1.1</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	<b>スナックえんどう</b>			<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	高菜の油炒め	20	g	21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	<b>高菜炒め</b>			<b>21</b>	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.4</b>	<b>60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	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FK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>				<b>822</b>	<b>26.9</b>	<b>20.8</b>	<b>280</b>	<b>3.1</b>	<b>135</b>	<b>0.38</b>	<b>0.44</b>	<b>35</b>	<b>6.4</b>	<b>4.5</b>

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年度夏メニュー

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)	
No.1 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	
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	
	水	144	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	だしパック	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	精製塩	0.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8	
	うすくちしょうゆ	2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	もやし	5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	刻み油揚げ	2	g	8	0.5	0.6	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>もやしと油揚げのすまし汁</b>			<b>13</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>9</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	
	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	9	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	
	<b>ハンバーグ</b>			<b>78</b>	<b>4.0</b>	<b>4.3</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>春巻き</b>			<b>91</b>	<b>1.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8</b>	<b>0.2</b>	<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	
	いか耳カット	10	g	9	1.8	0.1	1	0.0							0.1
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ブロッコリー	30	g	9	0.8	0.1	12	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3		
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	キャノーパ(菜種&オリ)	1.365	g	12	0.0	1.3			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みじん切り生にんにく	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	唐辛子 輪切り	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>イカとブロッコリーのペペロンチーノ</b>			<b>42</b>	<b>2.6</b>	<b>2.8</b>	<b>14</b>	<b>0.3</b>	<b>21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>17</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>	
	麻竹細切(バラ)	10	g	3	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.3	0.0	
	木耳スライス	0.5	g	1	0.0	0.0	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	ヤングコーン冷凍	83	g	24	1.9	0.2	16	0.3	2	0.07	0.09	7	2.2	0.0	
	キャベツ	10	g	2	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.0	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	PB中華炒めベース	0.84	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	中華味 顆粒	0.08	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	0.24	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.75	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	1.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ラー油	0.2	g	2	0.0	0.2			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>竹の子の旨辛煮</b>			<b>48</b>	<b>2.4</b>	<b>1.7</b>	<b>24</b>	<b>0.6</b>	<b>3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>12</b>	<b>3.0</b>	<b>0.2</b>	
	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	0.00	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	
	<b>フライドポテト</b>			<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	
	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	
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	春雨中華サラダ	30	g	35	0.2	1.1									0.6
	皮ムキ枝豆	2	g	3	0.2	0.1	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0	
<b>春雨サラダ</b>			<b>38</b>	<b>0.4</b>	<b>1.3</b>	<b>2</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>		
青かっぱ漬け	10.5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
<b>青かっぱ漬</b>			<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>		
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		
コカ・コーラ 3G	79	g	36	0.0	0.0									0.0	
ミニツメイド 山ぶどう 3	79.5	g	45	0.0	0.0									0.0	
カルピス 3G	79	g	45	0.2	0.1									0.0	
<b>ドリンクバー</b>			<b>227</b>	<b>4.7</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>夕食集計</b>			<b>826</b>	<b>21.5</b>	<b>24.2</b>	<b>240</b>	<b>2.0</b>	<b>94</b>	<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>46</b>	<b>6.1</b>	<b>4.3</b>		
<b>No.1集計</b>			<b>2386</b>	<b>74.8</b>	<b>67.0</b>	<b>824</b>	<b>8.4</b>	<b>330</b>	<b>0.89</b>	<b>1.47</b>	<b>108</b>	<b>18.6</b>	<b>11.8</b>		

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年度夏メニュー

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)
No.2 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	いんげんカット	7	g	2	0.1	0.0	4	0.0	3	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	刻み油揚げ	2	g	8	0.5	0.6	6	0.1	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
	だしパック	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	<b>インゲンと油揚げの味噌汁</b>			<b>26</b>	<b>1.9</b>	<b>1.2</b>	<b>27</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	<b>厚焼きたまご</b>			<b>57</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>白身魚フライ</b>			<b>63</b>	<b>3.1</b>	<b>3.7</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>
	金平ごぼう	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	<b>きんぴらごぼう</b>			<b>27</b>	<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	納豆(トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	<b>ヨーグルト</b>			<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	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FK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>868</b>	<b>32.6</b>	<b>26.3</b>	<b>429</b>	<b>3.2</b>	<b>71</b>	<b>0.23</b>	<b>0.57</b>	<b>16</b>	<b>5.4</b>	<b>3.1</b>	

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年度夏メニュー

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)
No.2 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	ムキ玉葱	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	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
	パームオイル	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
	<b>ポークカレー</b>			<b>409</b>	<b>7.5</b>	<b>11.1</b>	<b>32</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.19</b>	<b>0.06</b>	<b>11</b>	<b>3.2</b>	<b>2.4</b>
	ポイルヤリイカリング	10	g	8	1.3	0.1	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	0.445	g	4	0.0	0.4	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
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	木耳スライス	0.5	g	1	0.0	0.0	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	いんげんカット	10	g	3	0.1	0.0	6	0.1	5	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	精製塩	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.455	g	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>イカ野菜炒め</b>			<b>28</b>	<b>1.6</b>	<b>1.0</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>42</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>
	ピーマン肉詰めフライ	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
	<b>ピーマン肉詰めフライ</b>			<b>88</b>	<b>1.8</b>	<b>6.0</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	ぶなしめじ(カット済)	10	g	2	0.2	0.0	0	0.1	0	0.02	0.02	0	0.4	0.0
	おいかつお うまつゆ	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	<b>キャベツとしめじのおかか和え</b>			<b>10</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>13</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	<b>ヤングコーン</b>			<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	コンニャクゴボウ	25	g	24	0.4	0.6	9	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	0.5
	<b>こんにゃくゴボウ</b>			<b>24</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>9</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	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FC	63	g	29	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>942</b>	<b>21.5</b>	<b>25.7</b>	<b>268</b>	<b>2.9</b>	<b>163</b>	<b>0.39</b>	<b>0.38</b>	<b>41</b>	<b>6.8</b>	<b>4.1</b>	

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年度夏メニュー

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)
No.2 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	水	144	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	精製塩	0.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	うすくちしょうゆ	2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オクラスライス	5	g	1	0.1	0.0	5	0.0	3	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	人参千切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	<b>オクラと人参のすまし汁</b>			<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>39</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.4</b>
	鶏唐揚げN	30	g	59	3.8	2.9	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	<揚げ油>	1,335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>鶏の唐揚げ(30g)</b>			<b>71</b>	<b>3.8</b>	<b>4.2</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>
	肉焼売(14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	<b>焼売</b>			<b>28</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
	豚挽肉	5	g	10	0.8	0.8	0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	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
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	回鍋肉用ソース	2	g	5	0.1	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	PBみそラーメンのたれ	0.666	g	2	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	片栗粉	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>キャベツの味噌炒め</b>			<b>36</b>	<b>1.3</b>	<b>2.1</b>	<b>14</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>10</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>
	ブロッコリー	20	g	6	0.5	0.0	8	0.2	14	0.01	0.02	11	0.9	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ムキ玉葱	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スイートエンドウ	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	水	18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ビーフパイオン	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	精製塩	0.1	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	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パセリ缶	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>コンソメ煮</b>			<b>12</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>13</b>	<b>1.2</b>	<b>0.3</b>
	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
	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
	<b>海苔ポテト</b>			<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	<b>ポテトサラダ</b>			<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>
つぼ漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
<b>つぼ漬</b>			<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	
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	
コカ・コーラ 3G	79	g	36	0.0	0.0								0.0	
ミニッツメイド 山ぶどう	79.5	g	45	0.0	0.0								0.0	
カルピス 3G	79	g	45	0.2	0.1								0.0	
<b>ドリンクバー</b>			<b>227</b>	<b>4.7</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>			<b>716</b>	<b>18.0</b>	<b>18.6</b>	<b>229</b>	<b>1.8</b>	<b>204</b>	<b>0.28</b>	<b>0.37</b>	<b>51</b>	<b>4.1</b>	<b>3.2</b>	
<b>No.2集計</b>			<b>2526</b>	<b>72.1</b>	<b>70.6</b>	<b>926</b>	<b>7.9</b>	<b>438</b>	<b>0.89</b>	<b>1.31</b>	<b>108</b>	<b>16.3</b>	<b>10.4</b>	

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年度夏メニュー

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)
No.3 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	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
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	<b>キャベツとわかめの味噌汁</b>			<b>19</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>1.3</b>
	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
	<b>オムレツ</b>			<b>26</b>	<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	鶏肉団子(15g)	13	g	24	1.4	1.2	4	0.1	2	0.01	0.01	0	0.2	0.2
	PBしよゆラーメンのたれ	0.678	g	1	0.1	0.1								0.1
	中華味 顆粒	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトベッパ	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.225	g	20	0.0	2.2		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
	片栗粉	1.5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>鶏団子</b>			<b>50</b>	<b>1.4</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>切干大根</b>			<b>21</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>
	納豆(トレイ)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	<b>グレープフルーツ</b>			<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	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FC	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>朝食集計</b>			<b>730</b>	<b>24.3</b>	<b>20.3</b>	<b>307</b>	<b>3.6</b>	<b>94</b>	<b>0.25</b>	<b>0.61</b>	<b>29</b>	<b>6.1</b>	<b>3.0</b>



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年度夏メニュー

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)	
No.3 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	
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	
	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	
	だしパック	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.06	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	おいかつお うまつゆ	12	g	11	0.4	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	10	0.0	1.5	
	乾燥カットわかめ	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	長葱	1.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	揚玉	1	g	6	0.1	0.4							0.0	0.0	
	<b>冷やしたぬきうどん</b>			<b>191</b>	<b>5.0</b>	<b>1.3</b>	<b>19</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>10</b>	<b>1.4</b>	<b>1.6</b>	
	牛バラスライス	2	g	7	0.3	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛挽肉	2	g	5	0.3	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	12.5	g	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0	
	ズッキーニ	12	g	2	0.2	0.0	3	0.1	3	0.01	0.01	2	0.2	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ダイズマト	4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	揚げ茄子乱切り	10	g	19	1.2	1.6	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	焼肉のたれ	4	g	6	0.1	0.0			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	精製塩	0.08	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	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.75	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	0.89	g	8	0.0	0.9			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>夏野菜BBQ</b>			<b>55</b>	<b>2.2</b>	<b>3.5</b>	<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>42</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0.6</b>	<b>0.4</b>	
	チキンカツ	25	g	39	2.6	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	<揚げ油>	3.4888	g	31	0.0	3.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>チキンカツ</b>			<b>70</b>	<b>2.6</b>	<b>3.9</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	
	ミックスベジタブル	10	g	7	0.3	0.1	2	0.1	29	0.02	0.01	1	0.4	0.0	
	乱切りポテト	20	g	14	0.3	0.0	1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.6	0.0	
	無塩バター	0.75	g	6	0.0	0.6	0	0.0	6	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	
	精製塩	0.1	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	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>コーンじゃがバター</b>			<b>37</b>	<b>0.9</b>	<b>0.8</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>35</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>5</b>	<b>1.5</b>	<b>0.3</b>	
	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	
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0	
	<b>スナップえんどう</b>			<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
	高菜の油炒め	20	g	21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9	
	<b>高菜炒め</b>			<b>21</b>	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.4</b>	<b>60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</b>	
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1	
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	
	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FK	63	g	29	0.1	0.1							0.0	0.0	
	<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
	<b>昼食集計</b>				<b>758</b>	<b>20.7</b>	<b>17.5</b>	<b>271</b>	<b>2.2</b>	<b>199</b>	<b>0.27</b>	<b>0.35</b>	<b>40</b>	<b>5.4</b>	<b>3.7</b>

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年度夏メニュー

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)
No.3 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	水	144	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	精製塩	0.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	うすくちしょうゆ	2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	玉葱スライス5ミリ	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ	1	g	4	0.2	0.3	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>玉ねぎと油揚げのすまし汁</b>			<b>10</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>
	鶏もも(30-40g)	105	g	200	17.9	14.2	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2
	しおラーメンスープ	2.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	長葱	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	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	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	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	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>鶏もものネギ塩</b>			<b>206</b>	<b>18.0</b>	<b>14.2</b>	<b>6</b>	<b>0.7</b>	<b>42</b>	<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>
	ハムカツ(90g)	45	g	75	4.3	1.6	5	0.2	1	0.05	0.02	0	0.4	0.7
	<揚げ油>	2.67	g	24	0.0	2.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>ハムカツ</b>			<b>99</b>	<b>4.3</b>	<b>4.2</b>	<b>5</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.7</b>
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	カーネルコーン	12.5	g	11	0.3	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.6	0.0
	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
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6	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
	ホワイトベツパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>キャベツ・ツナコーン炒め</b>			<b>54</b>	<b>1.2</b>	<b>3.8</b>	<b>11</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>
	栗かぼちゃ	20	g	15	0.3	0.0	5	0.1	62	0.01	0.02	7	0.8	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
	万能ねぎ	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.08	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	1.44	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成酒	0.5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.8	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.5	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>かぼちゃのそぼろあん</b>			<b>30</b>	<b>1.1</b>	<b>0.6</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>64</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>7</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	<b>フライドポテト</b>			<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
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	2	g	3	0.2	0.1	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0	
<b>マカロニサラダ</b>			<b>34</b>	<b>0.7</b>	<b>1.9</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	
青かつば漬け	10.5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3	
<b>青かつば漬</b>			<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	
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	
コカ・コーラ 3G	79	g	36	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド 山ぶどう 3G	79.5	g	45	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
カルピス 3G	79	g	45	0.2	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
<b>ドリンクバー</b>			<b>227</b>	<b>4.7</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>			<b>948</b>	<b>35.4</b>	<b>33.6</b>	<b>221</b>	<b>2.0</b>	<b>175</b>	<b>0.34</b>	<b>0.48</b>	<b>37</b>	<b>3.4</b>	<b>4.0</b>	
<b>No.3集計</b>			<b>2436</b>	<b>80.3</b>	<b>71.5</b>	<b>799</b>	<b>7.8</b>	<b>469</b>	<b>0.86</b>	<b>1.44</b>	<b>106</b>	<b>14.9</b>	<b>10.8</b>	

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年度夏メニュー

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)
No.4 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	人参千切り	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	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
	だしパック	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	<b>キャベツと人参の味噌汁</b>			<b>19</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>19</b>	<b>0.4</b>	<b>15</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	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	1	g	1	0.0	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>ミックススクランブルエッグ</b>			<b>30</b>	<b>0.9</b>	<b>2.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>チキンナゲット</b>			<b>46</b>	<b>2.8</b>	<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>れんこんきんぴら</b>			<b>24</b>	<b>0.4</b>	<b>1.1</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
	納豆(トレイ)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	ヨーグルト(プレーン加糖)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	<b>ヨーグルト</b>			<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	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FC	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	<b>朝食集計</b>			<b>812</b>	<b>29.3</b>	<b>23.0</b>	<b>423</b>	<b>3.2</b>	<b>92</b>	<b>0.23</b>	<b>0.58</b>	<b>24</b>	<b>5.5</b>	<b>3.0</b>

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年度夏メニュー

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)
No.4 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	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)	10.5	g	20	1.8	1.4	1	0.1	4	0.01	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
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	乱切りポテト	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
	パームオイル	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
	<b>チキンカレー</b>			<b>406</b>	<b>7.5</b>	<b>10.9</b>	<b>33</b>	<b>1.4</b>	<b>64</b>	<b>0.13</b>	<b>0.06</b>	<b>11</b>	<b>3.2</b>	<b>2.4</b>
	仕掛く戻しわかめ>	6	g	1	0.1	0.0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	ライトツナフレーク	6	g	16	0.9	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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	0.89	g	8	0.0	0.9		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	<b>わかめのツナ炒め</b>			<b>31</b>	<b>1.1</b>	<b>2.2</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>
	イカカツ40g	40	g	63	3.8	0.7	5	0.1	1	0.02	0.01	1	0.3	0.4
	<揚げ油>	4.6547	g	41	0.0	4.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>イカカツ</b>			<b>104</b>	<b>3.8</b>	<b>5.2</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>
	もやし	11	g	2	0.2		2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.2	
	いんげんカット	10	g	3	0.1	0.0	6	0.1	5	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	人参千切り	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	5	g	3	0.1	0.0								0.3
	ラー油	0.1	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	<b>もやしといんげんピリ辛和え</b>			<b>9</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>8</b>	<b>0.1</b>	<b>26</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	<b>ヤングコーン</b>			<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	コンニャクゴボウ	25	g	24	0.4	0.6	9	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	0.5
	<b>こんにゃくゴボウ</b>			<b>24</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>9</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	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FK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>959</b>	<b>22.6</b>	<b>25.9</b>	<b>261</b>	<b>2.7</b>	<b>153</b>	<b>0.32</b>	<b>0.35</b>	<b>30</b>	<b>6.2</b>	<b>4.1</b>	

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年度夏メニュー

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)
No.4 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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	水	144	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	精製塩	0.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	うすくちしょうゆ	2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ほうれん草	5	g	1	0.1	0.0	5	0.1	22	0.00	0.01	1	0.2	0.0
	刻み油揚げ	1	g	4	0.2	0.3	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>ほうれん草と油揚げのすまし汁</b>			<b>9</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>
	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
	<b>まぐろカツ</b>			<b>85</b>	<b>6.0</b>	<b>4.4</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>
	水餃子	18	g	34	1.0	1.6								0.1
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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	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
	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	2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.1183	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.5	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>水餃子</b>			<b>41</b>	<b>1.1</b>	<b>1.7</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	ソーウインナー(20g)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	人参	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	14	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	並塩(20kg)	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブラックペッパー	0.2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>ウインナーと野菜のソテー</b>			<b>93</b>	<b>3.6</b>	<b>7.5</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>
	カリフラワー	20	g	5	0.4	0.0	5	0.1	0	0.01	0.01	11	0.6	0.0
	高野豆腐	7.75	g	38	3.9	2.5	49	0.6	0	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	ムキ玉葱	6	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ダイズマト	4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	50	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コンソメ 顆粒	1	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	パセリ缶	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ベーコンフライ	0.45	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>トマト煮</b>			<b>50</b>	<b>4.4</b>	<b>2.6</b>	<b>55</b>	<b>0.8</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>1.0</b>	<b>1.1</b>
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	
パセリ缶	0.04	g	0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
<b>ガーリックポテト</b>			<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	
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	
<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
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	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0	
<b>ポテトサラダ</b>			<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	
つぼ漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
<b>つぼ漬</b>			<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	
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	
コカ・コーラ 3G	79	g	36	0.0	0.0								0.0	
ミニッツメイド 山ぶどう 3	79.5	g	45	0.0	0.0								0.0	
カルピス 3G	79	g	45	0.2	0.1								0.0	
<b>ドリンクバー</b>			<b>227</b>	<b>4.7</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>			<b>840</b>	<b>26.5</b>	<b>27.3</b>	<b>274</b>	<b>2.5</b>	<b>107</b>	<b>0.25</b>	<b>0.31</b>	<b>50</b>	<b>3.6</b>	<b>4.6</b>	
<b>No.4集計</b>			<b>2611</b>	<b>78.3</b>	<b>76.2</b>	<b>958</b>	<b>8.4</b>	<b>351</b>	<b>0.79</b>	<b>1.24</b>	<b>104</b>	<b>15.3</b>	<b>11.7</b>	