

# 栃木県立 とちぎ海浜自然の家

7大アレルギー除去メニュー  
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 

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	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	
	<b>大根と人参の味噌汁</b>				<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>11</b>	<b>0.3</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	<b>ポイルウインナー</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>
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			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	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	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	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	<b>肉野菜炒め</b>				<b>62</b>	<b>3.2</b>	<b>4.1</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>
	乾燥ひじき	8	g	14	0.6	0.1	80	0.5	29	0.01	0.03	0	4.1	0.4	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	上白糖	0.75	g	3	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	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	
	<b>ひじきの煮物</b>				<b>21</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>85</b>	<b>0.5</b>	<b>67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>1</b>	<b>4.4</b>	<b>0.8</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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	<b>千切りキャベツ</b>				<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	グレープフルーツ	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</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>
	ミニッツメイド オレンジFk	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
	<b>朝食集計</b>				<b>458</b>	<b>12.6</b>	<b>11.8</b>	<b>132</b>	<b>1.7</b>	<b>142</b>	<b>0.23</b>	<b>0.13</b>	<b>35</b>	<b>6.6</b>	<b>3.0</b>

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	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	
	<b>ほうれん草と人参の澄まし汁</b>				<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</b>
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3	
	白みそ	25	g	46	2.8	1.5	25	1.0	0	0.01	0.03	0	1.2	3.1	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	3	g	12	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0	
	<b>鶏肉の味噌焼き</b>				<b>331</b>	<b>26.7</b>	<b>20.4</b>	<b>33</b>	<b>1.9</b>	<b>56</b>	<b>0.15</b>	<b>0.24</b>	<b>4</b>	<b>1.3</b>	<b>3.4</b>
	ブロッコリー	40	g	12	1.0	0.1	16	0.4	28	0.02	0.04	22	1.7		
	鰹だしの素	1	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.5	
	精製塩	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	花かつお	3	g	10	1.9	0.1	1	0.3	1	0.01	0.02		0.0	0.0	
	<b>ブロッコリーおかか和え</b>				<b>24</b>	<b>3.2</b>	<b>0.1</b>	<b>20</b>	<b>0.6</b>	<b>28</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>22</b>	<b>1.7</b>	<b>0.6</b>
	いんげんカット	60	g	15	0.7	0.1	34	0.4	29	0.04	0.06	4	1.6	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	<b>インゲンのイタドレ和え</b>				<b>26</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>36</b>	<b>0.4</b>	<b>65</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>4</b>	<b>1.7</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>昼食集計</b>				<b>710</b>	<b>35.2</b>	<b>22.3</b>	<b>120</b>	<b>3.7</b>	<b>230</b>	<b>0.30</b>	<b>0.39</b>	<b>45</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	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	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	<b>とうもろこしと玉葱の中華スープ</b>				<b>21</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>
	豚小間	70	g	157	12.8	11.8	3	0.4	4	0.49	0.15	1	0.0	0.1	
	植物油	5.34	g	47	0.0	5.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	カレー粉	0.75	g	3	0.1	0.1	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	おろしにんにく	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		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	
	水	2.5	g	0	0.0	0.0	0	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	
	<b>豚肉と野菜のカレー炒め</b>				<b>236</b>	<b>13.9</b>	<b>17.7</b>	<b>31</b>	<b>0.8</b>	<b>43</b>	<b>0.53</b>	<b>0.18</b>	<b>16</b>	<b>1.6</b>	<b>0.8</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	
	<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>
	さつま芋	50	g	63	0.5	0.1	18	0.3	1	0.06	0.02	15	1.1		
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
	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	
	<b>味噌さつま芋</b>				<b>82</b>	<b>1.7</b>	<b>0.6</b>	<b>29</b>	<b>0.7</b>	<b>1</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>15</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
<b>夕食集計</b>				<b>717</b>	<b>21.1</b>	<b>22.4</b>	<b>83</b>	<b>2.2</b>	<b>46</b>	<b>0.66</b>	<b>0.24</b>	<b>44</b>	<b>4.4</b>	<b>3.3</b>	
<b>月曜日集計</b>				<b>1885</b>	<b>68.9</b>	<b>56.5</b>	<b>336</b>	<b>7.6</b>	<b>419</b>	<b>1.19</b>	<b>0.75</b>	<b>124</b>	<b>16.8</b>	<b>11.3</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	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
	<b>大根と人参の味噌汁</b>			<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>11</b>	<b>0.3</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	<b>ポイルウインナー</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>
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		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
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	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
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	<b>肉野菜炒め</b>			<b>62</b>	<b>3.2</b>	<b>4.1</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>
	ゴボウニンジンミックス	40	g	20	0.5	0.1	17	0.2	97	0.01	0.01	1	2.0	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.6	g	2	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		0.3
	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
	<b>きんぴらごぼう</b>			<b>25</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>0.3</b>	<b>100</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>2.2</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
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	グレープフルーツ	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</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>
ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
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	
<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>朝食集計</b>			<b>482</b>	<b>12.5</b>	<b>11.7</b>	<b>68</b>	<b>1.5</b>	<b>175</b>	<b>0.23</b>	<b>0.10</b>	<b>36</b>	<b>4.4</b>	<b>2.5</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	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
	<b>ほうれん草と人参の澄まし汁</b>			<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</b>
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3
	精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	精製塩	0	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	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	<b>チキンソテー</b>			<b>266</b>	<b>23.8</b>	<b>18.9</b>	<b>7</b>	<b>0.8</b>	<b>56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>
	栗かぼちゃ	70	g	53	0.9	0.1	18	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	鰹だしの素	2	g	4	0.5	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0		1.0
	上白糖	16	g	63	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>栗かぼちゃの含め煮</b>			<b>122</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>21</b>	<b>0.4</b>	<b>217</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>24</b>	<b>2.9</b>	<b>1.0</b>
	ブロッコリー	60	g	18	1.6	0.1	25	0.5	41	0.04	0.05	33	2.6	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	<b>ブロッコリーのイタドレ和え</b>			<b>29</b>	<b>1.6</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.6</b>	<b>77</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>33</b>	<b>2.7</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	<b>ぶどうゼリー+りんごゼリー</b>			<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFC	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
	<b>昼食集計</b>			<b>746</b>	<b>31.3</b>	<b>20.8</b>	<b>87</b>	<b>2.5</b>	<b>432</b>	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>	<b>76</b>	<b>6.7</b>	<b>2.9</b>

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	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	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	<b>とうもろこしと玉葱の中華スープ</b>				<b>21</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>
	豚小間	80	g	179	14.6	13.4	3	0.4	4	0.56	0.18	1	0.0	0.1	
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0	
	白みそ	20	g	36	2.2	1.2	20	0.8	0	0.01	0.02	0	1.0	2.5	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	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	
	<b>豚肉味噌焼き</b>				<b>242</b>	<b>17.2</b>	<b>14.6</b>	<b>30</b>	<b>1.3</b>	<b>4</b>	<b>0.58</b>	<b>0.20</b>	<b>4</b>	<b>1.6</b>	<b>2.6</b>
	フレンチポテト	70	g	98	2.0	2.9									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
	カレー粉	0.5	g	2	0.1	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	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	
	<b>カレーフライドポテト</b>				<b>113</b>	<b>2.1</b>	<b>4.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>
	緑豆春雨	10	g	34	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4		
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	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	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	白みそ	5	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6	
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0	
	<b>春雨中華煮</b>				<b>52</b>	<b>0.9</b>	<b>0.6</b>	<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>38</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
ミニッツメイド オレンジFV	63	g	29	0.1	0.1									0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
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		
<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>夕食集計</b>				<b>751</b>	<b>24.8</b>	<b>21.0</b>	<b>68</b>	<b>2.5</b>	<b>45</b>	<b>0.68</b>	<b>0.24</b>	<b>18</b>	<b>4.0</b>	<b>4.8</b>	
<b>火曜日集計</b>				<b>1958</b>	<b>68.7</b>	<b>53.5</b>	<b>223</b>	<b>6.5</b>	<b>651</b>	<b>1.20</b>	<b>0.71</b>	<b>129</b>	<b>15.1</b>	<b>10.2</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	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	
	<b>大根と人参の味噌汁</b>			<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>11</b>	<b>0.3</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>	
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	<b>ポイルウインナー</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>	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			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	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	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	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	<b>肉野菜炒め</b>			<b>62</b>	<b>3.2</b>	<b>4.1</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>	
	切干大根	10	g	28	0.7	0.0	50	0.3	0	0.04	0.02	3	2.1	0.1	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	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
	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	
	鰹だしの素	0.3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1	
	水	40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	0			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	<b>切干大根煮</b>			<b>63</b>	<b>0.9</b>	<b>2.6</b>	<b>55</b>	<b>0.4</b>	<b>38</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>3</b>	<b>2.4</b>	<b>0.6</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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
<b>千切りキャベツ</b>			<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>		
グレープフルーツ	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</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>		
ミニッツメイド オレンジFC	63	g	29	0.1	0.1									0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	
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	0.0	
<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	<b>0.0</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>500</b>	<b>12.7</b>	<b>14.3</b>	<b>102</b>	<b>1.5</b>	<b>113</b>	<b>0.26</b>	<b>0.12</b>	<b>38</b>	<b>4.6</b>	<b>2.8</b>		



栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鹽だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	人蔘イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	<b>ほうれん草と人蔘のすまし汁</b>				<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</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	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	人蔘	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	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	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カレー粉	4	g	14	0.4	0.5	22	1.2	1	0.02	0.01	0	1.5	0.0	
	中華がらだしの素	3	g	5	0.2	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	<b>チキンカレー炒め</b>				<b>248</b>	<b>19.0</b>	<b>16.4</b>	<b>47</b>	<b>2.0</b>	<b>81</b>	<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>18</b>	<b>2.6</b>	<b>0.8</b>
	揚げ茄子乱切り	40	g	63	0.4	6.0	6	0.1	3	0.02	0.02	1	0.8	0.0	
	スライスピーマン三色	10	g	3	0.1	0.0	1	0.0	5	0.00	0.01	13	0.2	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
	上白糖	7	g	27	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	7	g	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	<b>茄子のなべしぎ</b>				<b>125</b>	<b>1.7</b>	<b>6.7</b>	<b>21</b>	<b>0.6</b>	<b>7</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>16</b>	<b>1.7</b>	<b>1.2</b>
	オクラカット斜め切り	60	g	17	0.9	0.1	54	0.3	36	0.05	0.05	4	3.1	0.0	
	人蔘千切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	イタリアンドレッシング	33	g	103	0.1	10.1	2	0.1	1	0.00	0.01	2	0.1	1.2	
	<b>オクラのイタドレ和え</b>				<b>122</b>	<b>1.0</b>	<b>10.2</b>	<b>58</b>	<b>0.4</b>	<b>73</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>6</b>	<b>3.4</b>	<b>1.2</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	<b>ぶどうゼリー+りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
ミニッツメイド オレンジFC	63	g	29	0.1	0.1								0.0		
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
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		
<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>昼食集計</b>				<b>824</b>	<b>26.3</b>	<b>33.8</b>	<b>158</b>	<b>3.7</b>	<b>242</b>	<b>0.31</b>	<b>0.32</b>	<b>54</b>	<b>8.8</b>	<b>4.1</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	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	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	<b>とうもろこしと玉葱の中華スープ</b>				<b>21</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>
	豚小間	50	g	112	9.2	8.4	2	0.3	3	0.35	0.11	1	0.0	0.1	
	乱切りポテト	60	g	43	0.8		2	0.4	0	0.04	0.02	11	1.9	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人參イチョウ切り	10	g	4	0.1	0.0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	4	g	8	0.9	0.0	7	0.0	0	0.00	0.00	0		2.0	
	水	60	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	3.5	g	14	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0	
	いんげんカット	4	g	1	0.0	0.0	2	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	<b>塩肉じゃが</b>				<b>205</b>	<b>11.2</b>	<b>9.7</b>	<b>20</b>	<b>0.8</b>	<b>77</b>	<b>0.41</b>	<b>0.14</b>	<b>14</b>	<b>2.5</b>	<b>3.0</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>
	ブロッコリー	50	g	15	1.3	0.1	21	0.5	35	0.03	0.05	28	2.2		
	人參千切り	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	15	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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	
	<b>ブロッコリーの酒蒸し</b>				<b>33</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>23</b>	<b>0.5</b>	<b>56</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>28</b>	<b>2.2</b>	<b>0.4</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミッツメイト オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
	<b>夕食集計</b>				<b>637</b>	<b>18.2</b>	<b>13.9</b>	<b>66</b>	<b>2.0</b>	<b>135</b>	<b>0.52</b>	<b>0.22</b>	<b>55</b>	<b>6.0</b>	<b>4.3</b>
	<b>水曜日集計</b>				<b>1961</b>	<b>57.1</b>	<b>62.0</b>	<b>326</b>	<b>7.2</b>	<b>491</b>	<b>1.09</b>	<b>0.65</b>	<b>147</b>	<b>19.4</b>	<b>11.3</b>

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	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	
	<b>大根と人参の味噌汁</b>				<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>11</b>	<b>0.3</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	<b>ポイルウインナー</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>
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			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	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	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	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	<b>肉野菜炒め</b>				<b>62</b>	<b>3.2</b>	<b>4.1</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>
	乾燥ひじき	8	g	14	0.6	0.1	80	0.5	29	0.01	0.03	0	4.1	0.4	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	上白糖	0.75	g	3	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	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	
	<b>ひじきの煮物</b>				<b>21</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>85</b>	<b>0.5</b>	<b>67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>1</b>	<b>4.4</b>	<b>0.8</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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	<b>千切りキャベツ</b>				<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	グレープフルーツ	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</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>
	ミニッツメイド オレンジFk	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
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		
<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>朝食集計</b>				<b>458</b>	<b>12.6</b>	<b>11.8</b>	<b>132</b>	<b>1.7</b>	<b>142</b>	<b>0.23</b>	<b>0.13</b>	<b>35</b>	<b>6.6</b>	<b>3.0</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	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
	<b>ほうれん草と人参の澄まし汁</b>			<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</b>
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3
	白みそ	25	g	46	2.8	1.5	25	1.0	0	0.01	0.03	0	1.2	3.1
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	上白糖	3	g	12	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0
	<b>鶏肉の味噌焼き</b>			<b>331</b>	<b>26.7</b>	<b>20.4</b>	<b>33</b>	<b>1.9</b>	<b>56</b>	<b>0.15</b>	<b>0.24</b>	<b>4</b>	<b>1.3</b>	<b>3.4</b>
	ブロッコリー	40	g	12	1.0	0.1	16	0.4	28	0.02	0.04	22	1.7	
	鰹だしの素	1	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.5
	精製塩	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	花かつお	3	g	10	1.9	0.1	1	0.3	1	0.01	0.02		0.0	0.0
	<b>ブロッコリーおかか和え</b>			<b>24</b>	<b>3.2</b>	<b>0.1</b>	<b>20</b>	<b>0.6</b>	<b>28</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>22</b>	<b>1.7</b>	<b>0.6</b>
	いんげんカット	60	g	15	0.7	0.1	34	0.4	29	0.04	0.06	4	1.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	<b>インゲンのイタドレ和え</b>			<b>26</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>36</b>	<b>0.4</b>	<b>65</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>4</b>	<b>1.7</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>			<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
<b>昼食集計</b>			<b>710</b>	<b>35.2</b>	<b>22.3</b>	<b>120</b>	<b>3.7</b>	<b>230</b>	<b>0.30</b>	<b>0.39</b>	<b>45</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	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	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	<b>とうもろこしと玉葱の中華スープ</b>				<b>21</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>
	豚小間	70	g	157	12.8	11.8	3	0.4	4	0.49	0.15	1	0.0	0.1	
	植物油	5.34	g	47	0.0	5.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	カレー粉	0.75	g	3	0.1	0.1	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	おろしにんにく	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		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	
	水	2.5	g	0	0.0	0.0	0	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	
	<b>豚肉と野菜のカレー炒め</b>				<b>236</b>	<b>13.9</b>	<b>17.7</b>	<b>31</b>	<b>0.8</b>	<b>43</b>	<b>0.53</b>	<b>0.18</b>	<b>16</b>	<b>1.6</b>	<b>0.8</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	
	<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>
	さつま芋	50	g	63	0.5	0.1	18	0.3	1	0.06	0.02	15	1.1		
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
	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	
	<b>味噌さつま芋</b>				<b>82</b>	<b>1.7</b>	<b>0.6</b>	<b>29</b>	<b>0.7</b>	<b>1</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>15</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
<b>夕食集計</b>				<b>717</b>	<b>21.1</b>	<b>22.4</b>	<b>83</b>	<b>2.2</b>	<b>46</b>	<b>0.66</b>	<b>0.24</b>	<b>44</b>	<b>4.4</b>	<b>3.3</b>	
<b>木曜日集計</b>				<b>1885</b>	<b>68.9</b>	<b>56.5</b>	<b>336</b>	<b>7.6</b>	<b>419</b>	<b>1.19</b>	<b>0.75</b>	<b>124</b>	<b>16.8</b>	<b>11.3</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人蔘イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	<b>大根と人蔘の味噌汁</b>			<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>11</b>	<b>0.3</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	<b>ポイルウインナー</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>
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		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
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	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
	人蔘	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	<b>肉野菜炒め</b>			<b>62</b>	<b>3.2</b>	<b>4.1</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>
	ゴボウニンジンミックス	40	g	20	0.5	0.1	17	0.2	97	0.01	0.01	1	2.0	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.6	g	2	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		0.3
	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
	<b>きんぴらごぼう</b>			<b>25</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>0.3</b>	<b>100</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>2.2</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
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	グレープフルーツ	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</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>
ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
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	
<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>朝食集計</b>			<b>482</b>	<b>12.5</b>	<b>11.7</b>	<b>68</b>	<b>1.5</b>	<b>175</b>	<b>0.23</b>	<b>0.10</b>	<b>36</b>	<b>4.4</b>	<b>2.5</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	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
	<b>ほうれん草と人参の澄まし汁</b>			<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</b>
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3
	精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	精製塩	0	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	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	<b>チキンソテー</b>			<b>266</b>	<b>23.8</b>	<b>18.9</b>	<b>7</b>	<b>0.8</b>	<b>56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>
	栗かぼちゃ	70	g	53	0.9	0.1	18	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	鰹だしの素	2	g	4	0.5	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0		1.0
	上白糖	16	g	63	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>栗かぼちゃの含め煮</b>			<b>122</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>21</b>	<b>0.4</b>	<b>217</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>24</b>	<b>2.9</b>	<b>1.0</b>
	ブロッコリー	60	g	18	1.6	0.1	25	0.5	41	0.04	0.05	33	2.6	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	<b>ブロッコリーのイタドレ和え</b>			<b>29</b>	<b>1.6</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.6</b>	<b>77</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>33</b>	<b>2.7</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	<b>ぶどうゼリー+りんごゼリー</b>			<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFC	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
<b>昼食集計</b>			<b>746</b>	<b>31.3</b>	<b>20.8</b>	<b>87</b>	<b>2.5</b>	<b>432</b>	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>	<b>76</b>	<b>6.7</b>	<b>2.9</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	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
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	<b>とうもろこしと玉葱の中華スープ</b>			<b>21</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>
	豚小間	80	g	179	14.6	13.4	3	0.4	4	0.56	0.18	1	0.0	0.1
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	白みそ	20	g	36	2.2	1.2	20	0.8	0	0.01	0.02	0	1.0	2.5
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	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
	<b>豚肉味噌焼き</b>			<b>242</b>	<b>17.2</b>	<b>14.6</b>	<b>30</b>	<b>1.3</b>	<b>4</b>	<b>0.58</b>	<b>0.20</b>	<b>4</b>	<b>1.6</b>	<b>2.6</b>
	フレンチポテト	70	g	98	2.0	2.9								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
	カレー粉	0.5	g	2	0.1	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	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
	<b>カレーフライドポテト</b>			<b>113</b>	<b>2.1</b>	<b>4.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>
	緑豆春雨	10	g	34	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	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
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	白みそ	5	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0
	<b>春雨中華煮</b>			<b>52</b>	<b>0.9</b>	<b>0.6</b>	<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>38</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>			<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFV	63	g	29	0.1	0.1								0.0
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
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	
<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>夕食集計</b>			<b>751</b>	<b>24.8</b>	<b>21.0</b>	<b>68</b>	<b>2.5</b>	<b>45</b>	<b>0.68</b>	<b>0.24</b>	<b>18</b>	<b>4.0</b>	<b>4.8</b>	
<b>金曜日集計</b>			<b>1958</b>	<b>68.7</b>	<b>53.5</b>	<b>223</b>	<b>6.5</b>	<b>651</b>	<b>1.20</b>	<b>0.71</b>	<b>129</b>	<b>15.1</b>	<b>10.2</b>	



栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人蔘イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	<b>大根と人蔘の味噌汁</b>				<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>11</b>	<b>0.3</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	<b>ポイルウインナー</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>
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3			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	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	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	
	人蔘	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	<b>肉野菜炒め</b>				<b>62</b>	<b>3.2</b>	<b>4.1</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>
	切干大根	10	g	28	0.7	0.0	50	0.3	0	0.04	0.02	3	2.1	0.1	
	人蔘	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	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
	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	
	鰹だしの素	0.3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1	
	水	40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	0			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	<b>切干大根煮</b>				<b>63</b>	<b>0.9</b>	<b>2.6</b>	<b>55</b>	<b>0.4</b>	<b>38</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>3</b>	<b>2.4</b>	<b>0.6</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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	<b>千切りキャベツ</b>				<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	グレープフルーツ	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</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>
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
<b>朝食集計</b>				<b>500</b>	<b>12.7</b>	<b>14.3</b>	<b>102</b>	<b>1.5</b>	<b>113</b>	<b>0.26</b>	<b>0.12</b>	<b>38</b>	<b>4.6</b>	<b>2.8</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鹽だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	人蔘イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	<b>ほうれん草と人蔘のすまし汁</b>				<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</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	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	人蔘	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	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	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カレー粉	4	g	14	0.4	0.5	22	1.2	1	0.02	0.01	0	1.5	0.0	
	中華がらだしの素	3	g	5	0.2	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	<b>チキンカレー炒め</b>				<b>248</b>	<b>19.0</b>	<b>16.4</b>	<b>47</b>	<b>2.0</b>	<b>81</b>	<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>18</b>	<b>2.6</b>	<b>0.8</b>
	揚げ茄子乱切り	40	g	63	0.4	6.0	6	0.1	3	0.02	0.02	1	0.8	0.0	
	スライスピーマン三色	10	g	3	0.1	0.0	1	0.0	5	0.00	0.01	13	0.2	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
	上白糖	7	g	27	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	7	g	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	<b>茄子のなべしぎ</b>				<b>125</b>	<b>1.7</b>	<b>6.7</b>	<b>21</b>	<b>0.6</b>	<b>7</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>16</b>	<b>1.7</b>	<b>1.2</b>
	オクラカット斜め切り	60	g	17	0.9	0.1	54	0.3	36	0.05	0.05	4	3.1	0.0	
	人蔘千切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	イタリアンドレッシング	33	g	103	0.1	10.1	2	0.1	1	0.00	0.01	2	0.1	1.2	
	<b>オクラのイタドレ和え</b>				<b>122</b>	<b>1.0</b>	<b>10.2</b>	<b>58</b>	<b>0.4</b>	<b>73</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>6</b>	<b>3.4</b>	<b>1.2</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	<b>ぶどうゼリー+りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFC	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
	<b>昼食集計</b>				<b>824</b>	<b>26.3</b>	<b>33.8</b>	<b>158</b>	<b>3.7</b>	<b>242</b>	<b>0.31</b>	<b>0.32</b>	<b>54</b>	<b>8.8</b>	<b>4.1</b>

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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	
	<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	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	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	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	<b>とうもろこしと玉葱の中華スープ</b>				<b>21</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>
	豚小間	50	g	112	9.2	8.4	2	0.3	3	0.35	0.11	1	0.0	0.1	
	乱切りポテト	60	g	43	0.8		2	0.4	0	0.04	0.02	11	1.9	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人參イチョウ切り	10	g	4	0.1	0.0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	4	g	8	0.9	0.0	7	0.0	0	0.00	0.00	0		2.0	
	水	60	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	3.5	g	14	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0	
	いんげんカット	4	g	1	0.0	0.0	2	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	<b>塩肉じゃが</b>				<b>205</b>	<b>11.2</b>	<b>9.7</b>	<b>20</b>	<b>0.8</b>	<b>77</b>	<b>0.41</b>	<b>0.14</b>	<b>14</b>	<b>2.5</b>	<b>3.0</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>
	ブロッコリー	50	g	15	1.3	0.1	21	0.5	35	0.03	0.05	28	2.2		
	人參千切り	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	15	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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	
	<b>ブロッコリーの酒蒸し</b>				<b>33</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>23</b>	<b>0.5</b>	<b>56</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>28</b>	<b>2.2</b>	<b>0.4</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>				<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジF&K	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	<b>飲み物</b>				<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
	<b>夕食集計</b>				<b>637</b>	<b>18.2</b>	<b>13.9</b>	<b>66</b>	<b>2.0</b>	<b>135</b>	<b>0.52</b>	<b>0.22</b>	<b>55</b>	<b>6.0</b>	<b>4.3</b>
<b>土曜日集計</b>				<b>1961</b>	<b>57.1</b>	<b>62.0</b>	<b>326</b>	<b>7.2</b>	<b>491</b>	<b>1.09</b>	<b>0.65</b>	<b>147</b>	<b>19.4</b>	<b>11.3</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

〈メーカー〉記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	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
	<b>大根と人参の味噌汁</b>			<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>11</b>	<b>0.3</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	羊腸ソーウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	<b>ポイルウインナー</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>
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		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
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	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
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	<b>肉野菜炒め</b>			<b>62</b>	<b>3.2</b>	<b>4.1</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>10</b>	<b>0.8</b>	<b>0.4</b>
	ゴボウニンジンミックス	40	g	20	0.5	0.1	17	0.2	97	0.01	0.01	1	2.0	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.6	g	2	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		0.3
	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
	<b>きんぴらごぼう</b>			<b>25</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>0.3</b>	<b>100</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>2.2</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
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
	グレープフルーツ	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</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>
ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
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	
<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>朝食集計</b>			<b>462</b>	<b>12.5</b>	<b>11.7</b>	<b>68</b>	<b>1.5</b>	<b>175</b>	<b>0.23</b>	<b>0.10</b>	<b>36</b>	<b>4.4</b>	<b>2.5</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

(メーカー)記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鹽だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	人參イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	<b>ほうれん草と人參の澄まし汁</b>			<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.8</b>
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3
	精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	精製塩	0	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	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	<b>チキンソテー</b>			<b>266</b>	<b>23.8</b>	<b>18.9</b>	<b>7</b>	<b>0.8</b>	<b>56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>
	栗かぼちゃ	70	g	53	0.9	0.1	18	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	鹽だしの素	2	g	4	0.5	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0		1.0
	上白糖	16	g	63	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>栗かぼちゃの含め煮</b>			<b>122</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>21</b>	<b>0.4</b>	<b>217</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>24</b>	<b>2.9</b>	<b>1.0</b>
	ブロッコリー	60	g	18	1.6	0.1	25	0.5	41	0.04	0.05	33	2.6	
	人參	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	<b>ブロッコリーのイタリアンドレえ</b>			<b>29</b>	<b>1.6</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.6</b>	<b>77</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>33</b>	<b>2.7</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>			<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>
<b>昼食集計</b>			<b>746</b>	<b>31.3</b>	<b>20.8</b>	<b>87</b>	<b>2.5</b>	<b>432</b>	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>	<b>76</b>	<b>6.7</b>	<b>2.9</b>	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 7大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

<メーカー>記載の欄は、メーカー公表の成分値を記載しています。他は五訂成分表の値を記載しています。

空欄箇所はメーカーで成分値公表をしていないものです。合計では、「0」として合算しています。

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
	<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	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	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
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	<b>とうもろこしと玉葱の中華スープ</b>			<b>21</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>
	豚小間	80	g	179	14.6	13.4	3	0.4	4	0.56	0.18	1	0.0	0.1
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	白みそ	20	g	36	2.2	1.2	20	0.8	0	0.01	0.02	0	1.0	2.5
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	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
	<b>豚肉味噌焼き</b>			<b>242</b>	<b>17.2</b>	<b>14.6</b>	<b>30</b>	<b>1.3</b>	<b>4</b>	<b>0.58</b>	<b>0.20</b>	<b>4</b>	<b>1.6</b>	<b>2.6</b>
	フレンチポテト	70	g	98	2.0	2.9								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
	カレー粉	0.5	g	2	0.1	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	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
	<b>カレーフライドポテト</b>			<b>113</b>	<b>2.1</b>	<b>4.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>
	緑豆春雨	10	g	34	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	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
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	白みそ	5	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0
	<b>春雨中華煮</b>			<b>52</b>	<b>0.9</b>	<b>0.6</b>	<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>38</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</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>
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	<b>ぶどうゼリー・りんごゼリー</b>			<b>51</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3</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>
	ミニッツメイド オレンジF&K	63	g	29	0.1	0.1								0.0
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
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	
<b>飲み物</b>			<b>38</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</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>	
<b>夕食集計</b>			<b>751</b>	<b>24.8</b>	<b>21.0</b>	<b>68</b>	<b>2.5</b>	<b>45</b>	<b>0.68</b>	<b>0.24</b>	<b>18</b>	<b>4.0</b>	<b>4.8</b>	
<b>日曜日集計</b>			<b>1958</b>	<b>68.7</b>	<b>53.5</b>	<b>223</b>	<b>6.5</b>	<b>651</b>	<b>1.20</b>	<b>0.71</b>	<b>129</b>	<b>15.1</b>	<b>10.2</b>	