

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和6年度秋メニュー

アレルギー表

コンパスグループジャパン株式会社

本社 管理栄養士 鎌田 由紀子



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 記子 (印)



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム (小袋)	7.5	g								
	バターロール										
	きのこミックス	4	g								
	スライスしいたけ	0.1	g								
	刻み油揚げ	2	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	きのこ油揚げの味噌汁										
	とろっとスクランブル	20	g	●	●	●					
	ミックスベジタブル	4	g								
	食塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	ミックススクランブルエッグ										
	チキンナゲット	25	g	●	●	●					
	チキンナゲット										
	ひじき煮	20	g	●							
	ひじき煮										
	納豆 (トレイ)	45	g	●							
	納豆										
	キャベツS I	30	g								
	千切りキャベツ										
	ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ (かつお)	2	g	●		●					
	ふりかけ										
	グレープフルーツ (ルビ)	44.2	g								
	グレープフルーツ (ルビー)										
	水	150	g								
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍ラーメン (ウェーブ)	115	g	●	●						
	水	160	g								
	豚挽肉	3	g								
	中華味 顆粒	1.6	g								
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	おろしにんにく	0.3	g								
	もやし	20	g								
	麻竹細切 (バラ)	3	g								
	カーネルコーン	3	g								
	いりゴマ (白)	1	g								
	味噌ラーメン										
	豚挽肉	5	g								
	高野豆腐	4.65	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	ササガキゴボウ	5	g								
	栗かぼちゃ	5	g								
	きのこミックス	5	g								
	長葱	1.7	g								
	麻婆豆腐用ソース	5	g	●							
	中華味 顆粒	0.1	g								
	水	15	g								
	万能ねぎ	0.3	g								
	植物油	0.89	g								
	片栗粉	1	g								
	水	1.5	g								
	ゴマ油 (調合)	0.164	g								
	大豆ミート ミンチ	0.1	g								
	秋野菜麻婆										
	キャベツメンチカツ	30	g	●		●					
	<揚げ油>	3.489	g								
	メンチカツ										
	乱切りポテト	30	g								
	おろしにんにく	0.15	g								
	濃口しょうゆ	0.72	g	●							
	花かつお (トッピング用)	0.3	g								
	じゃが芋のニンニクおかつお和え										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
スイートエンドウ	6	g									
スナップえんどう											
高菜の油炒め	20	g	●								
高菜炒め											
ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●						
ふりかけ (かつお)	2	g	●		●						
ふりかけ											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
月曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	144	g								
	鰹だしの素	0.6	g								
	食塩	0.8	g								
	うすくちしょうゆ	2	g	●							
	合成酒	2	g								
	ササガキゴボウ	5	g								
	刻み油揚げ	2	g								
	ごぼうと油揚げのすまし										
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	●		●					
	デミグラスソース	1.9	g	●		●					
	トマトケチャップ	9	g								
	水	3	g								
	ハンバーグ										
	アジフライ	30	g	●							
	<揚げ油>	3.489	g								
	アジフライ										
	いかカット	10	g								
	精製塩	0.01	g								
	ブロッコリー	30	g								
	ペンネマカロニ	1	g	●							
	植物油	1.335	g								
	キャノリーブ(菜種&オ)	1.365	g								
	みじん切り生にんにく	0.1	g								
	唐辛子 輪切り	0.05	g								
	精製塩	0.01	g								
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ										
	クリームシチューミック	2.5	g	●		●					
	水	10	g								
	牛乳	10	g			●					
	豚小間	5	g								
	ジャガ芋	10	g								
	人参	5	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	白菜	8	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	クリームシチュー										
	フレンチポテト	30	g								
	<揚げ油>	1.46	g								
	精製塩	0.12	g								
	パセリ缶	0.01	g								
	フライドポテト(パセリ)										
キャベツS1	30	g									
千切りキャベツ											
春雨中華サラダ	30	g									
皮ムキ枝豆	1.3	g									
春雨サラダ											
青かっぱ漬	10.5	g	●								
青かっぱ漬											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
月曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 記子 (印)



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム (小袋)	7.5	g								
	バターロール										
	乾燥カットわかめ	0.5	g								
	キャベツ	5	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	キャベツとわかめの味噌汁										
	厚焼きたまご	35	g	●	●						
	厚焼きたまご										
	白身魚フライ (25g)	25	g	●							
	<揚げ油>	3.489	g								
	白身魚フライ										
	金平ごぼう	20	g	●							
	きんぴらごぼう										
	納豆 (トレー)	45	g	●							
	納豆										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ (かつお)	2	g	●		●					
	ふりかけ										
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g			●					
	ヨーグルト										
	水	150	g								
	牛乳	150	g			●					
	給茶機用パウダーほうじ	2.5	g								
	ミニッツメイド オレン	63	g								
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	精白米	67	g								
	豚小間	10	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.866	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●							
	バーモントカレーフレー	10	g	●		●					
	福神漬(赤)	10	g	●							
	ボークカレー										
	豚小間	5	g								
	大豆ミート ミンチ	1	g								
	揚げ茄子乱切り	10	g								
	植物油	0.534	g								
	白菜カット	5	g								
	麻竹細切(バラ)	5	g								
	水	10	g								
	しおラーメンスープ	2.32	g								
	食塩	0.1	g								
	生おろし生姜	0.13	g								
	豆板醤	0.25	g	●							
	片栗粉	0.75	g								
	万能ねぎ	0.25	g								
	ナス塩炒め										
	れんこん肉詰めフライ	30	g	●							
	<揚げ油>	4.272	g								
	れんこん肉詰めフライ										
	もやし	30	g								
	いんげんカット	1	g								
	ノンオイル青じそドレツ	10	g	●							
	ラー油	0.1	g								
	もやしのピリ辛和え										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
ヤングコーン冷凍	8.3	g									
ヤングコーン											
コンニャクゴボウ	25	g	●								
いんげんカット	5	g									
こんにゃくゴボウ											
ふりかけ(たまご)	2	g	●	●	●						
ふりかけ(かつお)	2	g	●		●						
ふりかけ											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
火曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	144	g								
	鰹だしの素	0.6	g								
	精製塩	0.8	g								
	うすくちしょうゆ	2	g	●							
	合成酒	2	g								
	オクラスライス	5	g								
	人参千切り	5	g								
	オクラと人参のすまし										
	鶏唐揚げN	30	g	●	●						
	<揚げ油>	1.335	g								
	鶏の唐揚げ(30g)										
	さつま芋	31	g								
	蒸しさつま芋										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	アジアソースビビンバ	1.858	g	●		●					
	焼肉のたれ	4	g	●							
	中華味 顆粒	0.12	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	水	1.8	g								
	片栗粉	0.12	g								
	水	0.18	g								
	いりゴマ(白)	1	g								
	ゴマ油(調合)	0.109	g								
	万能ねぎ	0.25	g								
	中華肉団子										
	水餃子	18	g	●							
	水	30	g								
	しおラーメンスープ	1.45	g								
	中華味 顆粒	0.25	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	片栗粉	1.25	g								
	水	2	g								
	ゴマ油(調合)	0.118	g								
	万能ねぎ	0.5	g								
	水餃子										
	フレンチポテト	30	g								
	<揚げ油>	1.46	g								
	精製塩	0.12	g								
	フライドポテト										
	キャベツS I	30	g								
	千切りキャベツ										
ポテトサラダ	25	g	●	●	●						
皮ムキ枝豆	6	g									
ポテトサラダ											
つば漬け	10.5	g	●								
つば漬											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
火曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 記子 (印)



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
水曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム (小袋)	7.5	g								
	バターロール										
	人参千切り	4	g								
	刻み油揚げ	2	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	人参と油揚げの味噌汁										
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●					
	オムレツ										
	水	100	g								
	ポークウィンナー (20)	20	g			●					
	ポイルウィンナー										
	切干大根煮	20	g	●							
	切干大根										
	納豆 (トレイ)	45	g	●							
	納豆										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ (かつお)	2	g	●		●					
	ふりかけ										
	グレープフルーツ	44.2	g								
	グレープフルーツ										
	水	150	g								
	牛乳	150	g			●					
	給茶機用パウダーほうじ	2.5	g								
	ミニッツメイド オレン	63	g								
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
水曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍うどん	125	g	●							
	鶏挽肉	5	g								
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	●							
	里芋乱切り	18	g								
	ササガキゴボウ	10	g								
	人参	5	g								
	つきこん黒	6	g								
	刻み油揚げ	5	g								
	植物油	1.424	g								
	長葱	2	g								
	絹サヤ	2	g								
	けんちんうどん(関東風だし)										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	蓮根スライス	6.25	g								
	さつまい	5	g								
	人参	3	g								
	スライスピーマン三色	5	g								
	濃口しょうゆ	2.4	g	●							
	水	8	g								
	食酢	2.5	g	●							
	トマトケチャップ	5	g								
	上白糖	3.25	g								
	中華味 顆粒	1	g								
	片栗粉	1	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油(調合)	0.055	g								
	秋野菜の酢豚風煮										
	餃子(15g)	30	g	●							
	<揚げ油>	1.469	g								
	揚げ餃子										
	カーネルコーン	20	g								
	ミックスベジタブル	10	g								
	乱切りポテト	10	g								
	無塩バター	0.6	g			●					
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	食塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	1	g								
	コーンじゃがバター										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	スイートエンドウ	6	g								
	スナックえんどう										
高菜の油炒め	20	g	●								
高菜炒め											
ふりかけ(たまご)	2	g	●	●	●						
ふりかけ(かつお)	2	g	●		●						
ふりかけ											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
水曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	144	g								
	鰹だしの素	0.6	g								
	精製塩	0.8	g								
	うすくちしょうゆ	2	g	●							
	合成酒	2	g								
	仕掛<戻しわかめ>	5	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	玉ねぎとわかめのすまし										
	プチ豚カツ	28	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.24	g								
	ひとくちトンカツ										
	肉焼売 (14g)	14	g	●		●					
	焼売										
	緑豆春雨	2	g								
	植物油	0.668	g								
	大豆ミート ミンチ	2	g								
	ムキ玉葱	6.5	g								
	もやし	2.5	g								
	人参	0.75	g								
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g								
	木耳スライス	0.13	g								
	麻婆豆腐用ソース	5	g	●							
	PB中華炒めベース	2.4	g	●							
	中華味 顆粒	0.1	g								
	水	12	g								
	みじん切り生にんにく	0.08	g								
	生おろし生姜	0.08	g								
	片栗粉	0.4	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油 (調合)	0.228	g								
	万能ねぎ	0.25	g								
	麻婆春雨										
	里芋乱切り	27	g								
	人参イチョウ切り	3	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	水	18	g								
	ビーフブイヨン	0.4	g	●		●					
	カレー粉	0.1	g								
	水	0.4	g								
	精製塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	里芋のカレー煮										
	フレンチポテト	30	g								
	<揚げ油>	1.46	g								
	精製塩	0.12	g								
	青のり	0.05	g								
海苔ポテト											
キャベツS1	30	g									
千切りキャベツ											
マカロニサラダ	20	g	●	●	●						
皮ムキ枝豆	3	g									
マカロニサラダ											
青かつば漬け	10.5	g	●								
青かつば漬											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
水曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム (小袋)	7.5	g								
	バターロール										
	もやし	5	g								
	いんげんカット	7	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	もやしとインゲンの味噌汁										
	とろっとスクランブル	20	g	●	●	●					
	ミックスベジタブル	4	g								
	食塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	ミックススクランブルエッグ										
	鶏肉団子 (15g)	26	g	●	●	●					
	ミックスベジタブル	1.6	g								
	トマトケチャップ	10	g								
	ウスターソース	2.5	g								
	濃口しょうゆ	1.92	g	●							
	上白糖	3	g								
	中華味 顆粒	0.5	g								
	水	1	g								
	片栗粉	0.36	g								
	ミートボール										
	金平レンコン	20	g	●							
	れんこんきんぴら										
	納豆 (トレイ)	45	g	●							
	納豆										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ (かつお)	2	g	●		●					
	ふりかけ										
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g			●					
	ヨーグルト										
	水	150	g								
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 (印)



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	精白米	67	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.866	g								
	鶏もも(30-40g)	10.5	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●							
	バーモントカレーフレー	10	g	●		●					
	福神漬(赤)	10	g	●							
	チキンカレー										
	牛バラスライス	3	g								
	キャベツ	17.5	g								
	人参	2.5	g								
	もやし	20	g								
	植物油	2.67	g								
	みじん切り生にんにく	0.25	g								
	精製塩	0.3	g								
	ホワイトペッパー	0.05	g								
	ゴマ油(調合)	0.455	g								
	野菜炒め										
	野菜コロッケ	30	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.489	g								
	野菜コロッケ										
	ブロッコリー	40	g								
	おいかつお うまつゆ	2	g	●							
	花かつお	0.6	g								
	ブリッコリーおかつお和え										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	ヤングコーン冷凍	8.3	g								
	ヤングコーン										
	コンニャクゴボウ	25	g	●							
	いんげんカット	5	g								
	こんにゃくゴボウ										
	ふりかけ(たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ(かつお)	2	g	●		●					
ふりかけ											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
木曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	144	g								
	鰹だしの素	0.6	g								
	精製塩	0.8	g								
	うすくちしょうゆ	2	g	●							
	合成酒	2	g								
	キャベツ	10	g								
	人参千切り	5	g								
	キャベツと人参のすまし										
	鶏もも(200-300)	40	g								
	濃口しょうゆ	6	g	●							
	みりん風調味料	6.35	g								
	合成酒	5	g								
	生おろし生姜	1	g								
	鶏もも肉の照焼き										
	白身魚の一口竜田揚げ	15	g	●							
	<揚げ油>	1.095	g								
	白身魚の一口竜田揚げ										
	キャベツ	25	g								
	カーネルコーン	12.5	g								
	ライトツナフレーク	5	g								
	植物油	2.67	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	ツナコーン炒め										
	大根イチョウ切り	20	g								
	人参	3	g								
	麻竹細切(バラ)	3	g								
	植物油	1.113	g								
	中華味 顆粒	0.3	g								
	豆板醤	0.01	g	●							
	水	12.5	g								
	上白糖	1.25	g								
	濃口しょうゆ	1.5	g	●							
	片栗粉	0.3	g								
	水	0.45	g								
	ゴマ油(調合)	0.273	g								
	大根の中華煮										
	フレンチポテト	30	g								
	<揚げ油>	1.46	g								
	精製塩	0.12	g								
	ガーリックパウダー	0.1	g								
	フライドポテト(ガーリック)										
キャベツS1	30	g									
千切りキャベツ											
ポテトサラダ	25	g	●	●	●						
皮ムキ枝豆	6	g									
ポテトサラダ											
つば漬け	10.5	g	●								
つば漬											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
木曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 記子 (印)



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
金曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム (小袋)	7.5	g								
	バターロール										
	きのこミックス	4	g								
	スライスしいたけ	0.1	g								
	刻み油揚げ	2	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	きのこ油揚げの味噌汁										
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●					
	オムレツ										
	白身魚フライ (25g)	25	g	●							
	<揚げ油>	3.489	g								
	白身魚フライ										
	ひじき煮	20	g	●							
	ひじき煮										
	納豆 (トレー)	45	g	●							
	納豆										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ (かつお)	2	g	●		●					
	ふりかけ										
	グレープフルーツ (ルビ)	44.2	g								
	グレープフルーツ (ルビー)										
	水	150	g								
	牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
金曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍ラーメン (ウェーブ)	115	g	●	●						
	水	160	g								
	豚挽肉	3	g								
	中華味 顆粒	1.6	g								
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	●							
	生おろし生姜	1	g								
	おろしにんにく	0.3	g								
	もやし	20	g								
	麻竹細切 (バラ)	3	g								
	カーネルコーン	3	g								
	いりゴマ (白)	1	g								
	味噌ラーメン										
	豚挽肉	5	g								
	高野豆腐	4.65	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	ササガキゴボウ	5	g								
	栗かぼちゃ	5	g								
	きのこミックス	5	g								
	長葱	1.7	g								
	麻婆豆腐用ソース	5	g	●							
	中華味 顆粒	0.1	g								
	水	15	g								
	万能ねぎ	0.3	g								
	植物油	0.89	g								
	片栗粉	1	g								
	水	1.5	g								
	ゴマ油 (調合)	0.164	g								
	大豆ミート ミンチ	0.1	g								
	秋野菜麻婆										
	キャベツメンチカツ	30	g	●		●					
	<揚げ油>	3.489	g								
	メンチカツ										
	乱切りポテト	30	g								
	おろしにんにく	0.15	g								
	濃口しょうゆ	0.72	g	●							
	花かつお (トッピング用)	0.3	g								
	じゃが芋のニンニクおかつお和え										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	スイートエンドウ	6	g								
	スナップえんどう										
	高菜の油炒め	20	g	●							
高菜炒め											
ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●						
ふりかけ (かつお)	2	g	●		●						
ふりかけ											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
金曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	144	g								
	鰹だしの素	0.6	g								
	精製塩	0.8	g								
	うすくちしょうゆ	2	g	●							
	合成酒	2	g								
	ササガキゴボウ	5	g								
	刻み油揚げ	2	g								
	ごぼうと油揚げのすまし										
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	●		●					
	デミグラスソース	1.9	g	●		●					
	トマトケチャップ	9	g								
	水	3	g								
	ハンバーグ										
	アジフライ	30	g	●							
	<揚げ油>	3.489	g								
	アジフライ										
	緑豆春雨	2	g								
	植物油	0.668	g								
	大豆ミート ミンチ	2	g								
	ムキ玉葱	6.5	g								
	もやし	2.5	g								
	人参	0.75	g								
	麻竹細切 (バラ)	2.5	g								
	木耳スライス	0.13	g								
	麻婆豆腐用ソース	5	g	●							
	PB中華炒めベース	2.4	g	●							
	中華味 顆粒	0.1	g								
	水	12	g								
	みじん切り生にんにく	0.08	g								
	生おろし生姜	0.08	g								
	片栗粉	0.4	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油(調合)	0.228	g								
	万能ねぎ	0.25	g								
	麻婆春雨										
	クリームシチューミック	2.5	g	●		●					
	水	10	g								
	牛乳	10	g			●					
	豚小間	5	g								
	ジャガ芋	10	g								
	人参	5	g								
	ムキ玉葱	8	g								
	白菜	8	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	クリームシチュー										
	フレンチポテト	30	g								
	<揚げ油>	1.46	g								
	精製塩	0.12	g								
	パセリ缶	0.01	g								
	フライドポテト(パセリ)										
	キャベツS1	30	g								
千切りキャベツ											
春雨中華サラダ	30	g									
皮ムキ枝豆	6	g									
春雨サラダ											
青かっぱ漬	10.5	g	●								
青かっぱ漬											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
金曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 (印)



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム (小袋)	7.5	g								
	バターロール										
	乾燥カットわかめ	0.5	g								
	キャベツ	5	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	キャベツとわかめの味噌汁										
	厚焼きたまご	35	g	●	●						
	厚焼きたまご										
	チキンナゲット	25	g	●	●	●					
	チキンナゲット										
	金平ごぼう	20	g	●							
	きんぴらごぼう										
	納豆 (トレイ)	45	g	●							
	納豆										
	キャベツS I	30	g								
	千切りキャベツ										
	ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ (かつお)	2	g	●		●					
	ふりかけ										
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g			●					
	ヨーグルト										
	水	150	g								
	牛乳	150	g			●					
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	精白米	67	g								
	豚小間	10	g								
	おろしにんにく	0.4	g								
	生おろし生姜	0.4	g								
	植物油	2.866	g								
	ムキ玉葱	40	g								
	乱切りポテト	20	g								
	人参	8	g								
	水	120	g								
	こくまろフレーク	10	g	●							
	バーモントカレーフレー	10	g	●		●					
	福神漬(赤)	10	g	●							
	ボークカレー										
	豚小間	5	g								
	大豆ミート ミンチ	1	g								
	揚げ茄子乱切り	10	g								
	植物油	0.534	g								
	白菜カット	5	g								
	麻竹細切(バラ)	5	g								
	水	10	g								
	しおラーメンスープ	2.32	g								
	食塩	0.1	g								
	生おろし生姜	0.13	g								
	豆板醤	0.25	g	●							
	片栗粉	0.75	g								
	万能ねぎ	0.25	g								
	ナス塩炒め										
	れんこん肉詰めフライ	30	g	●							
	<揚げ油>	4.272	g								
	れんこん肉詰めフライ										
	もやし	30	g								
	いんげんカット	1	g								
	ノンオイル青じそドレツ	10	g	●							
	ラー油	0.1	g								
	もやしのピリ辛和え										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	ヤングコーン冷凍	8.3	g								
	ヤングコーン										
	コンニャクゴボウ	25	g	●							
	いんげんカット	5	g								
	こんにゃくゴボウ										
ふりかけ(たまご)	2	g	●	●	●						
ふりかけ(かつお)	2	g	●		●						
ふりかけ											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
土曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	144	g								
	鰹だしの素	0.6	g								
	精製塩	0.8	g								
	うすくちしょうゆ	2	g	●							
	合成酒	2	g								
	オクラスライス	5	g								
	人参千切り	5	g								
	オクラと人参のすまし										
	鶏唐揚げN	30	g	●	●						
	<揚げ油>	1,335	g								
	鶏の唐揚げ(30g)										
	さつま芋	31	g								
	蒸しさつま芋										
	いかカット	10	g								
	精製塩	0.01	g								
	ブロッコリー	30	g								
	植物油	1,335	g								
	キャノリーブ(菜種&オ)	1,365	g								
	みじん切り生にんにく	0.1	g								
	唐辛子 輪切り	0.05	g								
	精製塩	0.01	g								
	ペンネマカロニ	1	g	●							
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ										
	水餃子	18	g	●							
	水	30	g								
	しおラーメンスープ	1.45	g								
	中華味 顆粒	0.25	g								
	ホワイトペッパー	0.03	g								
	片栗粉	1.25	g								
	水	2	g								
	ゴマ油(調合)	0.118	g								
	万能ねぎ	0.5	g								
	水餃子										
	フレンチポテト	30	g								
	<揚げ油>	1.46	g								
	精製塩	0.12	g								
	フライドポテト										
	キャベツS I	30	g								
	千切りキャベツ										
	ポテトサラダ	25	g	●	●	●					
	皮ムキ枝豆	6	g								
	ポテトサラダ										
	つぼ漬け	10.5	g	●							
	つぼ漬										
	水	150	g								
	牛乳	150	g			●					
	給茶機用パウダーほうじ	2.5	g								
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
土曜日集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 (印)



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単 位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 朝食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	バターロール	37.5	g	●	●	●					
	いちごジャム (小袋)	7.5	g								
	バターロール										
	人参千切り	4	g								
	刻み油揚げ	2	g								
	水	150	g								
	だしパック	0.5	g								
	鰹だしの素	0.4	g								
	白みそ	8	g								
	人参千切り (ジュリアン)	0	g								
	人参と油揚げの味噌汁										
	プレーンオムレツ	25	g	●	●	●					
	オムレツ										
	水	100	g								
	ポークウィンナー (20)	20	g			●					
	ポイルウィンナー										
	切千大根煮	20	g	●							
	切千大根										
	納豆 (トレー)	45	g	●							
	納豆										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	ふりかけ (たまご)	2	g	●	●	●					
	ふりかけ (かつお)	2	g	●		●					
	ふりかけ										
	オレンジ	38	g								
	オレンジ										
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
朝食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 昼食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	冷凍うどん	125	g	●							
	鶏挽肉	5	g								
	仕掛く和麺つゆ(温)>	180	g	●							
	里芋乱切り	18	g								
	ササガキゴボウ	10	g								
	人参	5	g								
	つきこん黒	6	g								
	刻み油揚げ	5	g								
	植物油	1.424	g								
	長葱	2	g								
	絹サヤ	2	g								
	けんちんうどん(関東風だし)										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	蓮根スライス	6.25	g								
	さつまい	5	g								
	人参	3	g								
	スライスピーマン三色	5	g								
	濃口しょうゆ	2.4	g	●							
	水	8	g								
	食酢	2.5	g	●							
	トマトケチャップ	5	g								
	上白糖	3.25	g								
	中華味 顆粒	1	g								
	片栗粉	1	g								
	水	0.6	g								
	ゴマ油(調合)	0.055	g								
	秋野菜の酢豚風煮										
	餃子(15g)	30	g	●							
	<揚げ油>	1.469	g								
	揚げ餃子										
	カーネルコーン	20	g								
	ミックスベジタブル	10	g								
	乱切りポテト	10	g								
	無塩バター	0.6	g			●					
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	食塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	1	g								
	コーンじゃがバター										
	キャベツS1	30	g								
	千切りキャベツ										
	スイートエンドウ	6	g								
	スナックえんどう										
高菜の油炒め	20	g	●								
高菜炒め											
ふりかけ(たまご)	2	g	●	●	●						
ふりかけ(かつお)	2	g	●		●						
ふりかけ											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
昼食集計											

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

アレルギー表 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 鎌田 記子 ㊞



表示アレルギーは食材に含まれる特定原材料です。調理工程により他のアレルギーが混入する場合がありますので、事前にご連絡ください。

区分	食品名	一人当 分量	単位	7大アレルギー							
				小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
日曜日 夕食	精白米	66	g								
	水	85.8	g								
	ご飯										
	水	144	g								
	鰹だしの素	0.6	g								
	精製塩	0.8	g								
	うすくちしょうゆ	2	g	●							
	合成酒	2	g								
	仕掛<戻しわかめ>	5	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	玉ねぎとわかめのすまし										
	プチ豚カツ	28	g	●	●	●					
	<揚げ油>	3.24	g								
	ひとくちトンカツ										
	肉焼売(14g)	14	g	●		●					
	焼売										
	鶏肉団子(15g)	26	g	●	●	●					
	アジアソースビビンバ	1.858	g	●		●					
	焼肉のたれ	4	g	●							
	中華味 顆粒	0.12	g								
	精製塩	0.15	g								
	ホワイトペッパー	0.02	g								
	水	1.8	g								
	片栗粉	0.12	g								
	水	0.18	g								
	いりゴマ(白)	1	g								
	ゴマ油(調合)	0.109	g								
	万能ねぎ	0.25	g								
	中華肉団子										
	里芋乱切り	27	g								
	人参イチョウ切り	3	g								
	ムキ玉葱	5	g								
	水	18	g								
	ビーフブイヨン	0.4	g	●		●					
	カレー粉	0.1	g								
	水	0.4	g								
	精製塩	0.1	g								
	ホワイトペッパー	0.01	g								
	濃口しょうゆ	1.2	g	●							
	里芋のカレー煮										
	フレンチポテト	30	g								
	<揚げ油>	1.46	g								
	精製塩	0.12	g								
	青のり	0.05	g								
	海苔ポテト										
キャベツS1	30	g									
千切りキャベツ											
マカロニサラダ	20	g	●	●	●						
皮ムキ枝豆	3	g									
マカロニサラダ											
青かっぱ漬	10.5	g	●								
青かっぱ漬											
水	150	g									
牛乳	150	g			●						
給茶機用パウダーほうじ	2.5	g									
ミニッツメイド オレン	63	g									
ドリンク											
夕食集計											
日曜日集計											