

栃木県立

とちぎ海浜自然の家

令和6年秋メニュー

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 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			135	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	きのごミックス	4	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
	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		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	きのごと油揚げの味噌汁			27	2.0	1.2	23	0.5	0	0.01	0.03	0	0.8	1.3
	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	4	g	3	0.1	0.0	1	0.0	12	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	食塩	0.1	g	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
	ミックススクランブルエッグ			32	1.0	2.4	4	0.1	19	0.01	0.03	0	0.2	0.2
	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
	チキンナゲット			46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	ひじき煮			13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	納豆(トレイ)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	納豆			86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	グレープフルーツ(ルビ)	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	グレープフルーツ(ルビー)			12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			732	25.5	20.6	301	3.2	102	0.25	0.60	27	6.2	2.9	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍ラーメン (ウェーブ)	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	160	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1.6	g	5	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	62	2.3	3.9	10	0.4	0	0.01	0.01	0	0.5	3.5
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	麻竹細切 (バラ)	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	3	g	3	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いりゴマ (白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	味噌ラーメン			267	10.7	6.0	39	1.2	1	0.12	0.07	3	2.6	4.3
	豚挽肉	5	g	10	0.8	0.8	0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	0.0
	高野豆腐	4.65	g	23	2.3	1.5	29	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	ムキ玉葱	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ササガキゴボウ	5	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	栗かぼちゃ	5	g	4	0.1	0.0	1	0.0	16	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	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
	長葱	1.7	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆豆腐用ソース	5	g	12	0.3	0.8	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	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
	水	15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	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
	片栗粉	1	g	3	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
	ゴマ油 (調合)	0.164	g	1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆ミート ミンチ	0.1	g	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	秋野菜麻婆			69	3.8	4.1	36	0.6	18	0.05	0.03	3	1.0	0.5
	キャベツメンチカツ	30	g	61	3.4	2.6	12	0.3	14	0.00	0.00	2	1.1	0.3
	<揚げ油>	3.489	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ			92	3.4	6.0	12	0.3	14	0.00	0.00	2	1.1	0.3
	乱切りポテト	30	g	21	0.4		1	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	0.0
	おろしにんにく	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	濃口しょうゆ	0.72	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1
	花かつお (トッピング用)	0.3	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	じゃが芋のニンニクおかか和え			23	0.7	0.0	2	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナップえんどう			3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	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
	高菜炒め			21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			856	28.5	24.1	315	3.5	155	0.34	0.39	34	7.5	6.6	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
月曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	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	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3	
	食塩	0.8	g	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		0.3	
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	ササガキゴボウ	5	g	3	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	0	0.3	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	
	ごぼうと油揚げのすまし			15	0.8	0.6	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	1.4	
	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	
	ハンバーグ			78	4.0	4.3	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.9	
	アジフライ	30	g	45	4.0	0.9	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3	
	<揚げ油>	3.489	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	アジフライ			76	4.0	4.3	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3	
	いかカット	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		
	ペンネマカロニ	1	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
	キャノリーブ(菜種&オ)	1.365	g	12	0.0	1.3		0.0	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	
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ			46	2.7	2.9	14	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	0.1	
	クリームシチューミックス	2.5	g	11	0.2	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
	豚小間	5	g	11	0.9	0.8	0	0.0	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0	
	ジャガ芋	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	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	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	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	
	クリームシチュー			39	1.7	1.6	20	0.1	41	0.06	0.04	5	1.3	0.5	
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.46	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	
	パセリ缶	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	フライドポテト(パセリ)			55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
春雨中華サラダ	30	g	35	0.2	1.1									0.6	
皮ムキ枝豆	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		
春雨サラダ			37	0.3	1.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.6		
青かっぱ漬	10.5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
青かっぱ漬			1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0		
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
夕食集計			710	22.9	23.5	236	1.5	128	0.24	0.35	38	4.1	4.4		
月曜日集計			2298	76.9	68.2	852	8.3	385	0.83	1.35	99	17.9	13.9		

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加鈣 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
火曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			135	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	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		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	キャベツとわかめの味噌汁			19	1.4	0.5	23	0.4	1	0.01	0.01	2	0.7	1.3
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	厚焼きたまご			57	3.4	3.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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>	3.489	g	31	0.0	3.4			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	白身魚フライ			63	3.1	3.7	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	金平ごぼう	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	きんぴらごぼう			27	0.5	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	納豆 (トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	納豆			86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	ヨーグルト			92	4.7	2.3	140	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			861	32.2	25.7	425	3.1	69	0.22	0.56	18	5.5	3.2	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
火曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.866	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
	パーム油	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬 (赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	ポークカレー			409	7.5	11.1	32	1.4	60	0.19	0.06	11	3.2	2.4
	豚小間	5	g	11	0.9	0.8	0	0.0	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0
	大豆ミート ミンチ	1	g	4	0.5	0.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	揚げ茄子乱切り	10	g	16	0.1	1.5	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	植物油	0.534	g	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白菜カット	5	g	1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	麻竹細切 (バラ)	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	水	10	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	2.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	生おろし生姜	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豆板醤	0.25	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
	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
	ナス塩炒め			41	1.8	2.9	8	0.2	2	0.05	0.02	2	0.6	0.5
	れんこん肉詰めフライ	30	g	50	1.9	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	<揚げ油>	4.272	g	38	0.0	4.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	れんこん肉詰めフライ			88	1.9	5.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	もやし	30	g	5	0.4	0	5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0.0
	いんげんカット	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ノンオイル青じそドレッシング	10	g	6	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	ラー油	0.1	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	もやしのピリ辛和え			12	0.6	0.1	5	0.1	1	0.01	0.02	3	0.5	0.6
	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
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	ヤングコーン			2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	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
	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
	こんにゃくゴボウ			25	0.4	0.6	12	0.2	2	0.01	0.01	0	0.9	0.5
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	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	63	g	29	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			958	21.8	27.3	258	2.7	125	0.40	0.38	31	6.1	4.6	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
火曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	オクラと人参のすまし	8		8	0.3	0.0	7	0.1	39	0.01	0.01	1	0.4	1.4
	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
	鶏の唐揚げ (30g)	71		71	3.8	4.2	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	蒸しさつま芋	39		39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	鶏肉団子 (15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	アジアソースビビンバ	1.858	g	3	0.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	焼肉のたれ	4	g	6	0.1	0.0		0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	中華味 顆粒	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	いりゴマ (白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	ゴマ油 (調合)	0.109	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	中華肉団子	65		65	3.1	3.3	20	0.4	4	0.03	0.02	1	0.6	1.0
	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
	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)	0.118	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
	水餃子	41		41	1.1	1.7	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	<揚げ油>	1.46	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト	55		55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	ポテトサラダ	42		42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01	8	0.7	0.3
	つば漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	つば漬	5		5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計				687	19.3	20.0	233	1.8	119	0.26	0.35	37	3.3	3.9
火曜日集計				2507	73.2	73.0	916	7.7	312	0.89	1.29	85	14.9	11.7

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加鈣 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			135	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	人参千切り	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	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
	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		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	人参と油揚げの味噌汁			26	1.8	1.1	24	0.5	29	0.01	0.02	0	0.5	1.2
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	オムレツ			26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークウィンナー(20)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	ポイルウィンナー			58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	切干大根			21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	納豆(トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	納豆			86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	グレープフルーツ			12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			745	26.5	22.3	304	3.5	120	0.24	0.60	27	5.7	3.0	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
水曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	0.0	
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	仕掛く和麺つゆ (温)	180	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	里芋乱切り	18	g	12	0.3	0.0	4	0.1		0.01	0.00	1	0.4	0.0
	ササガキゴボウ	10	g	6	0.1	0.0	5	0.1		0.01	0.00	0	0.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	6	g	0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ	5	g	19	1.2	1.6	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	1.424	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長葱	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	絹サヤ	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	けんちんうどん (関東風だし)	253	7.4	4.4	41	0.8	39	0.09	0.05	20	2.7	2.8		
	鶏肉団子 (15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	蓮根スライス	6.25	g	4	0.1	0.0	1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さつま芋	5	g	6	0.1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スライスピーマン三色	5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	7	0.1	0.0
	濃口しょうゆ	2.4	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	水	8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食酢	2.5	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	5	g	5	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	上白糖	3.25	g	13	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1	g	3	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油 (調合)	0.055	g	0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	秋野菜の酢豚風煮	88	3.4	2.5	14	0.4	29	0.04	0.03	10	1.0	1.2		
	餃子 (15g)	30	g	67	2.9	2.7	10	0.3	6	0.03	0.02	3	0.6	0.5
	<揚げ油>	1.469	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	揚げ餃子	80	2.9	4.2	10	0.3	6	0.03	0.02	3	0.6	0.5		
	カーネルコーン	20	g	18	0.5	0.2	1	0.1	1	0.02	0.01	1	1.0	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	10	g	7	0.1	0.0	0	0.1	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	無塩バター	0.6	g	5	0.0	0.5	0	0.0	5	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		0.2
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	1	g	4	0.1	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0		0.0
	コーンジャガバター	42	1.1	0.8	6	0.3	35	0.05	0.03	4	1.7	0.3		
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナップえんどう	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0		
	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
	高菜炒め	21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9		
	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
	ふりかけ	19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3		
	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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2			
昼食集計			867	24.8	19.9	296	3.0	231	0.36	0.42	58	7.9	6.1	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
水曜日	朝食														
	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	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	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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		0.3	
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	仕掛く戻しわかめ>	5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	ムキ玉葱	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	玉ねぎとわかめのすまし	7		7	0.4	0.0	5	0.1	1	0.00	0.00	0	0.2	1.4	
	ブチ豚カツ	28	g	48	3.7	1.6									0.3
	<揚げ油>	3.24	g	29	0.0	3.2			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ひとくちトンカツ	77		77	3.7	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	肉焼売(14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2	
	焼売	28		28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2	
	緑豆春雨	2	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
	植物油	0.668	g	6	0.0	0.6			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆ミート ミンチ	2	g	7	1.0	0.0	5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
	ムキ玉葱	6.5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	もやし	2.5	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	人参	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	麻竹細切(バラ)	2.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	木耳スライス	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	麻婆豆腐用ソース	5	g	12	0.3	0.8	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4	
	PB中華炒めベース	2.4	g	3	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	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	
	水	12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みじん切り生にんにく	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.228	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	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	
	麻婆春雨	43		43	1.7	1.7	10	0.3	7	0.02	0.02	1	0.8	0.7	
	里芋乱切り	27	g	19	0.5	0.0	5	0.2		0.02	0.00	1	0.5	0.0	
	人参イチョウ切り	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	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	
	水	18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ビーフブイヨン	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	カレー粉	0.1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.4	g	0	0.0	0.0	0	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	
	濃口しょうゆ	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	里芋のカレー煮	23		23	0.6	0.1	8	0.2	22	0.02	0.00	2	0.7	0.3	
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.46	g	13	0.0	1.4			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
海苔ポテト	55		55	0.9	2.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1		
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
千切りキャベツ	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
マカロニサラダ	20	g	31	0.5	1.7	1	0.1	5	0.01	0.00	0	0.2	0.2		
皮ムキ枝豆	3	g	4	0.3	0.2	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0		
マカロニサラダ	35		35	0.8	1.9	3	0.1	6	0.01	0.01	1	0.4	0.2		
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		
青かっぱ漬	1		1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0		
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
夕食集計				633	18.0	18.5	213	1.6	98	0.19	0.29	20	3.0	3.8	
水曜日集計				2245	69.3	60.7	813	8.1	449	0.79	1.31	105	16.6	12.9	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			135	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	もやし	5	g	1	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	
	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
	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		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	もやしとインゲンの味噌汁			20	1.5	0.5	21	0.5	3	0.01	0.02	1	0.7	1.2
	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	4	g	3	0.1	0.0	1	0.0	12	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	食塩	0.1	g	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
	ミックススクランブルエッグ			32	1.0	2.4	4	0.1	19	0.01	0.03	0	0.2	0.2
	鶏肉団子 (15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	ミックスベジタブル	1.6	g	1	0.1	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	トマトケチャップ	10	g	10	0.2	0.0	2	0.1	4	0.01	0.00	1	0.2	0.4
	ウスターソース	2.5	g	3	0.0								0.0	0.2
	濃口しょうゆ	1.92	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	上白糖	3	g	12	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.5	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	水	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.36	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ミートボール			78	3.2	2.5	10	0.4	12	0.03	0.03	1	0.7	1.3
	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
	れんこんきんぴら			24	0.4	1.1	6	0.1	7	0.02	0.00	6	0.3	0.3
	納豆 (トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	納豆			86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	ヨーグルト			92	4.7	2.3	140	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	朝食集計			848	29.9	23.2	437	3.6	101	0.27	0.62	25	6.4	4.2

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加鈉ム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.866	g	25	0.0	2.8		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	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
	バーモントカレーフレー	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	チキンカレー			406	7.5	10.9	33	1.4	64	0.13	0.06	11	3.2	2.4
	牛バラスライス	3	g	10	0.4	0.9	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャベツ	17.5	g	4	0.2	0.0	8	0.1	1	0.01	0.01	7	0.3	0.0
	人参	2.5	g	1	0.0	0.0	1	0.0	18	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みじん切り生にんにく	0.25	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
	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
	野菜炒め			46	0.9	4.0	12	0.2	19	0.02	0.02	9	0.7	0.3
	野菜コロッケ	30	g	35	1.1	0.4	3	0.2	8	0.02	0.01	5	0.5	0.2
	<揚げ油>	3.489	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	野菜コロッケ			66	1.1	3.8	3	0.2	8	0.02	0.01	5	0.5	0.2
	ブロッコリー	40	g	12	1.0	0.1	16	0.4	28	0.02	0.04	22	1.7	
	おいかつお うまつゆ	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.2
	花かつお	0.6	g	2	0.4	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	ブリッコリーおかか和え			16	1.5	0.1	17	0.4	28	0.03	0.04	24	1.7	0.2
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	ヤングコーン			2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	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
	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
	こんにゃくゴボウ			25	0.4	0.6	12	0.2	2	0.01	0.01	0	0.9	0.5
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計			943	20.9	26.2	276	3.2	182	0.35	0.40	64	7.9	4.1	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		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
	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
	キャベツと人参のすまし			8	0.4	0.0	7	0.1	36	0.01	0.01	4	0.3	1.4
	鶏もも(200-300)	40	g	76	6.8	5.4	2	0.2	16	0.04	0.06	1	0.0	0.1
	濃口しょうゆ	6	g	5	0.4	0.0	2	0.1	0	0.00	0.01	0		0.9
	みりん風調味料	6.35	g	14	0.0	0.0		0.0	0		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
	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
	鶏もも肉の照焼き			101	7.2	5.4	4	0.4	16	0.04	0.07	1	0.0	1.0
	白身魚の一口竜田揚げ	15	g	17	1.8	0.0						0	0.0	0.1
	<揚げ油>	1.095	g	10	0.0	1.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚の一口竜田揚げ			27	1.8	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	ツナコーン炒め			54	1.2	3.8	11	0.1	2	0.02	0.02	11	1.1	0.2
	大根イチョウ切り	20	g	3	0.1		5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	麻竹細切(バラ)	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	1.113	g	10	0.0	1.1		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	0.3	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	豆板醤	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	12.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	1.25	g	5	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口しょうゆ	1.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	片栗粉	0.3	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.45	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.273	g	2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大根の中華煮			25	0.3	1.4	7	0.1	22	0.01	0.01	3	0.4	0.3
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	<揚げ油>	1.46	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
	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
	フライドポテト(ガーリック)			55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3	
皮ムキ枝豆	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0	
ポテトサラダ			42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01	8	0.7	0.3	
つば漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
つば漬			5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計			679	21.6	22.4	218	1.6	139	0.25	0.36	45	3.4	3.9	
木曜日集計			2470	72.4	71.9	931	8.3	422	0.87	1.38	134	17.7	12.2	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加鈣 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			135	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	きのごミックス	4	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
	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		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	きのごと油揚げの味噌汁			27	2.0	1.2	23	0.5	0	0.01	0.03	0	0.8	1.3
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	オムレツ			26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	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>	3,489	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白身魚フライ			63	3.1	3.7	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	ひじき煮			13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	納豆(トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	納豆			86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	グレープフルーツ(ルビ)	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	グレープフルーツ(ルビー)			12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			744	26.1	20.9	311	3.5	108	0.26	0.64	27	6.3	3.1	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍ラーメン (ウェーブ)	115	g	181	6.8	1.0	13	0.6	0	0.07	0.03	0	1.4	0.3
	水	160	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚挽肉	3	g	6	0.5	0.5	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1.6	g	5	0.5	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	PBみそラーメンのたれ	22.2	g	62	2.3	3.9	10	0.4	0	0.01	0.01	0	0.5	3.5
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	もやし	20	g	3	0.3		3	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	
	麻竹細切 (バラ)	3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カーネルコーン	3	g	3	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いりゴマ (白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	味噌ラーメン	267		267	10.7	6.0	39	1.2	1	0.12	0.07	3	2.6	4.3
	豚挽肉	5	g	10	0.8	0.8	0	0.1	0	0.03	0.01	0	0.0	0.0
	高野豆腐	4.65	g	23	2.3	1.5	29	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	ムキ玉葱	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ササガキゴボウ	5	g	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	栗かぼちゃ	5	g	4	0.1	0.0	1	0.0	16	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	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
	長葱	1.7	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	麻婆豆腐用ソース	5	g	12	0.3	0.8	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	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
	水	15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	万能ねぎ	0.3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	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
	片栗粉	1	g	3	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
	ゴマ油 (調合)	0.164	g	1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆ミート ミンチ	0.1	g	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	秋野菜麻婆	69		69	3.8	4.1	36	0.6	18	0.05	0.03	3	1.0	0.5
	キャベツメンチカツ	30	g	61	3.4	2.6	12	0.3	14	0.00	0.00	2	1.1	0.3
	<揚げ油>	3.489	g	31	0.0	3.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	メンチカツ	92		92	3.4	6.0	12	0.3	14	0.00	0.00	2	1.1	0.3
	乱切りポテト	30	g	21	0.4		1	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	0.0
	おろしにんにく	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	濃口しょうゆ	0.72	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1
	花かつお (トッピング用)	0.3	g	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0
	じゃが芋のニンニクおかか和え	23		23	0.7	0.0	2	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナックえんどう	3		3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	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
	高菜炒め	21		21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	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
	ふりかけ	19		19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計				856	28.5	24.1	315	3.5	155	0.34	0.39	34	7.5	6.6

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
金曜日	夕食														
	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	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	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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		0.3	
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	ササガキゴボウ	5	g	3	0.1	0.0	2	0.0		0.00	0.00	0	0.3	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	
	ごぼうと油揚げのすまし	15		15	0.8	0.6	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	1.4	
	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	
	ハンバーグ	78		78	4.0	4.3	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.9	
	アジフライ	30	g	45	4.0	0.9	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3	
	<揚げ油>	3.489	g	31	0.0	3.4			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	アジフライ	76		76	4.0	4.3	6	0.2	1	0.02	0.03	0	0.3	0.3	
	緑豆春雨	2	g	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
	植物油	0.668	g	6	0.0	0.6			0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大豆ミート ミンチ	2	g	7	1.0	0.0	5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
	ムキ玉葱	6.5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	もやし	2.5	g	0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	人参	0.75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	麻竹細切(バラ)	2.5	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	木耳スライス	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	麻婆豆腐用ソース	5	g	12	0.3	0.8	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4	
	PB中華炒めベース	2.4	g	3	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	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	
	水	12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みじん切り生にんにく	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.08	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ゴマ油(調合)	0.228	g	2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	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	
	麻婆春雨	43		43	1.7	1.7	10	0.3	7	0.02	0.02	1	0.8	0.7	
	クリームシチューミック	2.5	g	11	0.2	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛乳	10	g	6	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
	豚小間	5	g	11	0.9	0.8	0	0.0	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0	
	ジャガ芋	10	g	6	0.1		0	0.0	0	0.01	0.00	3	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	8	g	3	0.1		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	白菜	8	g	1	0.0		3	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	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	0.0	
	クリームシチュー	39		39	1.7	1.6	20	0.1	41	0.06	0.04	5	1.3	0.5	
フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0	
<揚げ油>	1.46	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		
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		
フライドポテト(パセリ)	55		55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
千切りキャベツ	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
春雨中華サラダ	30	g	35	0.2	1.1									0.6	
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		
春雨サラダ	43		43	0.8	1.5	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.6		
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		
青かっぱ漬	1		1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
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	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	63	g	29	0.1	0.1									0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
夕食集計				714	22.4	22.6	235	1.7	114	0.25	0.35	24	3.9	5.0	
金曜日集計				2314	77.1	67.6	862	8.7	377	0.85	1.38	84	17.7	14.7	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			135	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	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		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	キャベツとわかめの味噌汁			19	1.4	0.5	23	0.4	1	0.01	0.01	2	0.7	1.3
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	厚焼きたまご			57	3.4	3.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	チキンナゲット			46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	金平ごぼう	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	きんぴらごぼう			27	0.5	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	納豆 (トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	納豆			86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	ヨーグルト			92	4.7	2.3	140	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			843	32.0	24.2	418	3.0	62	0.21	0.54	18	5.2	3.0	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
土曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	植物油	2.866	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	
	パーム油	10	g	49	0.8	2.8	8	0.2	1	0.01	0.01	0	0.5	0.9	
	福神漬(赤)	10	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
	ポークカレー				409	7.5	11.1	32	1.4	60	0.19	0.06	11	3.2	2.4
	豚小間	5	g	11	0.9	0.8	0	0.0	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0	
	大豆ミート ミンチ	1	g	4	0.5	0.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	揚げ茄子乱切り	10	g	16	0.1	1.5	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	植物油	0.534	g	5	0.0	0.5		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	白菜カット	5	g	1	0.0		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	麻竹細切(バラ)	5	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	水	10	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	2.32	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	生おろし生姜	0.13	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豆板醤	0.25	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	
	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	
	ナス塩炒め				41	1.8	2.9	8	0.2	2	0.05	0.02	2	0.6	0.5
	れんこん肉詰めフライ	30	g	50	1.9	1.5								0.2	
	<揚げ油>	4.272	g	38	0.0	4.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	れんこん肉詰めフライ				88	1.9	5.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	もやし	30	g	5	0.4		5	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5		
	いんげんカット	1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ノンオイル青じそドレッシング	10	g	6	0.2	0.0								0.6	
	ラー油	0.1	g	1	0.0	0.1		0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	もやしのピリ辛和え				12	0.6	0.1	5	0.1	1	0.01	0.02	3	0.5	0.6
	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	
	千切りキャベツ				7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	
	ヤングコーン				2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	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	
	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	
	こんにゃくゴボウ				25	0.4	0.6	12	0.2	2	0.01	0.01	0	0.9	0.5
	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	
	ふりかけ				19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0		
ドリンク				130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計				958	21.8	27.3	258	2.7	125	0.40	0.38	31	6.1	4.6	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	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	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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		0.3
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	オクラと人参のすまし	8		8	0.3	0.0	7	0.1	39	0.01	0.01	1	0.4	1.4
	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
	鶏の唐揚げ(30g)	71		71	3.8	4.2	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	蒸しさつま芋	39		39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	いかカット	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	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	キャノリーブ(菜種&オ)	1.365	g	12	0.0	1.3		0.0	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
	ペンネマカロニ	1	g	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ	46		46	2.7	2.9	14	0.3	21	0.02	0.03	17	1.3	0.1
	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
	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)	0.118	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
	水餃子	41		41	1.1	1.7	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	<揚げ油>	1.46	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フライドポテト	55		55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	ポテトサラダ	42		42	1.1	2.1	6	0.2	4	0.03	0.01	8	0.7	0.3
	つば漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	つば漬	5		5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計				668	18.9	19.6	226	1.8	136	0.25	0.35	53	4.1	3.0
土曜日集計				2470	72.6	71.1	902	7.5	322	0.86	1.27	101	15.4	10.6

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	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
	バターロール			135	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	2	0.8	0.5
	人参千切り	4	g	1	0.0	0.0	1	0.0	29	0.00	0.00	0	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
	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		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	人参千切り(ジュリアン)	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	人参と油揚げの味噌汁			26	1.8	1.1	24	0.5	29	0.01	0.02	0	0.5	1.2
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	オムレツ			26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ボークウィンナー(20)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	ボイルウィンナー			58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	切干大根			21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	納豆(トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	納豆			86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25	0	3.0	0.0
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ			7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	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
	ふりかけ			19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
	オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	オレンジ			10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク			130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
朝食集計			743	26.4	22.3	304	3.5	122	0.24	0.60	25	5.7	3.0	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯	226		226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	鶏挽肉	5	g	9	0.7	0.6	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	仕掛く和麺つゆ(温)	180	g	20	0.8	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	17	0.1	2.7
	里芋乱切り	18	g	12	0.3	0.0	4	0.1		0.01	0.00	1	0.4	0.0
	ササガキゴボウ	10	g	6	0.1	0.0	5	0.1		0.01	0.00	0	0.6	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つきこん黒	6	g	0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	刻み油揚げ	5	g	19	1.2	1.6	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	植物油	1.424	g	13	0.0	1.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長葱	2	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	絹サヤ	2	g	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	けんちんうどん(関東風だし)	253		253	7.4	4.4	41	0.8	39	0.09	0.05	20	2.7	2.8
	鶏肉団子(15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3
	蓮根スライス	6.25	g	4	0.1		1	0.0		0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さつま芋	5	g	6	0.1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	
	人参	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スライスピーマン三色	5	g	1	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	7	0.1	0.0
	濃口しょうゆ	2.4	g	2	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	水	8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食酢	2.5	g	1	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	5	g	5	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	上白糖	3.25	g	13	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華味 顆粒	1	g	3	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ゴマ油(調合)	0.055	g	0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	秋野菜の酢豚風煮	88		88	3.4	2.5	14	0.4	29	0.04	0.03	10	1.0	1.2
	餃子(15g)	30	g	67	2.9	2.7	10	0.3	6	0.03	0.02	3	0.6	0.5
	<揚げ油>	1.469	g	13	0.0	1.4			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	揚げ餃子	80		80	2.9	4.2	10	0.3	6	0.03	0.02	3	0.6	0.5
	カーネルコーン	20	g	18	0.5	0.2	1	0.1	1	0.02	0.01	1	1.0	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	10	g	7	0.1		0	0.1	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	無塩バター	0.6	g	5	0.0	0.5	0	0.0	5	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		0.2
	食塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	1	g	4	0.1	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0		0.0
	コーンジャガバター	42		42	1.1	0.8	6	0.3	35	0.05	0.03	4	1.7	0.3
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	千切りキャベツ	7		7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	スナックえんどう	3		3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	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
	高菜炒め	21		21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	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
	ふりかけ	19		19	0.8	1.0	17	0.2	2	0.01	0.01	0	0.2	0.3
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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
ドリンク	130		130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
昼食集計				867	24.8	19.9	296	3.0	231	0.36	0.42	58	7.9	6.1

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 担当栄養士 鎌田 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)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
日曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	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	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	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		0.3	
	合成酒	2	g	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	仕掛く戻しわかめ>	5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	ムキ玉葱	5	g	2	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	玉ねぎとわかめのすまし				7	0.4	0.0	5	0.1	1	0.00	0.00	0	0.2	1.4
	ブチ豚カツ	28	g	48	3.7	1.6									0.3
	<揚げ油>	3.24	g	29	0.0	3.2			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ひとくちトンカツ				77	3.7	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	肉焼売 (14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2	
	焼売				28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	鶏肉団子 (15g)	26	g	48	2.7	2.4	8	0.3	3	0.03	0.02	1	0.5	0.3	
	アジアソースビビンバ	1.858	g	3	0.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	焼肉のたれ	4	g	6	0.1	0.0			0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	中華味 顆粒	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	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	
	水	1.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いりゴマ (白)	1	g	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00		0.1	0.0	
	ゴマ油 (調合)	0.109	g	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	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	
	中華肉団子				65	3.1	3.3	20	0.4	4	0.03	0.02	1	0.6	1.0
	里芋乱切り	27	g	19	0.5	0.0	5	0.2		0.02	0.00	1	0.5	0.0	
	人参イチョウ切り	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	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	
	水	18	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ビーフブイヨン	0.4	g	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	カレー粉	0.1	g	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	0.4	g	0	0.0	0.0	0	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	
	濃口しょうゆ	1.2	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	里芋のカレー煮				23	0.6	0.1	8	0.2	22	0.02	0.00	2	0.7	0.3
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.46	g	13	0.0	1.4			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	海苔ポテト				55	0.9	2.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	千切りキャベツ				7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
マカロニサラダ	20	g	31	0.5	1.7	1	0.1	5	0.01	0.00	0	0.2	0.2		
皮ムキ枝豆	3	g	4	0.3	0.2	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0		
マカロニサラダ				35	0.8	1.9	3	0.1	6	0.01	0.01	1	0.4	0.2	
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		
青かっぱ漬				1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3	
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	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	63	g	29	0.1	0.1								0.0		
ドリンク				130	4.6	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
夕食集計				655	19.4	20.1	223	1.6	95	0.21	0.29	19	2.8	4.1	
日曜日集計				2265	70.6	62.3	824	8.2	448	0.80	1.31	102	16.5	13.1	