

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム (小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	きのごミックス	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
	<b>きのごと油揚げの味噌汁</b>			<b>27</b>	<b>2.0</b>	<b>1.2</b>	<b>23</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>
	とろっとスクランブル	20	g	29	0.9	2.4	3	0.1	7	0.00	0.03	0	0.0	0.1
	ミックスベジタブル	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
	<b>ミックススクランブルエッグ</b>			<b>32</b>	<b>1.0</b>	<b>2.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>19</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
	チキンナゲット	25	g	46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	<b>チキンナゲット</b>			<b>46</b>	<b>2.8</b>	<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	<b>ひじき煮</b>			<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>
	納豆 (トレイ)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	グレープフルーツ (ルビ)	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	<b>グレープフルーツ (ルビー)</b>			<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>732</b>	<b>25.5</b>	<b>20.6</b>	<b>301</b>	<b>3.2</b>	<b>102</b>	<b>0.25</b>	<b>0.60</b>	<b>27</b>	<b>6.2</b>	<b>2.9</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	冷凍ラーメン (ウェーブ)	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
	<b>味噌ラーメン</b>			<b>267</b>	<b>10.7</b>	<b>6.0</b>	<b>39</b>	<b>1.2</b>	<b>1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>3</b>	<b>2.6</b>	<b>4.3</b>
	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
	<b>秋野菜麻婆</b>			<b>69</b>	<b>3.8</b>	<b>4.1</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>	<b>18</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>3</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>メンチカツ</b>			<b>92</b>	<b>3.4</b>	<b>6.0</b>	<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2</b>	<b>1.1</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>じゃが芋のニンニクおかか和え</b>			<b>23</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	<b>スナップえんどう</b>			<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	高菜の油炒め	20	g	21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	<b>高菜炒め</b>			<b>21</b>	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.4</b>	<b>60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>856</b>	<b>28.5</b>	<b>24.1</b>	<b>315</b>	<b>3.5</b>	<b>155</b>	<b>0.34</b>	<b>0.39</b>	<b>34</b>	<b>7.5</b>	<b>6.6</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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	
	<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	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	
	<b>ごぼうと油揚げのすまし</b>			<b>15</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.4</b>	
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	68	3.8	4.2									0.6
	デミグラスソース	1.9	g	1	0.1	0.0									0.0
	トマトケチャップ	9	g	9	0.1	0.0	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3	
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>ハンバーグ</b>			<b>78</b>	<b>4.0</b>	<b>4.3</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	
	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	
	<b>アジフライ</b>			<b>76</b>	<b>4.0</b>	<b>4.3</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	
	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	
	<b>イカとブロッコリーのペペロンチーノ</b>			<b>46</b>	<b>2.7</b>	<b>2.9</b>	<b>14</b>	<b>0.3</b>	<b>21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>17</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>	
	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	
	<b>クリームシチュー</b>			<b>39</b>	<b>1.7</b>	<b>1.6</b>	<b>20</b>	<b>0.1</b>	<b>41</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>5</b>	<b>1.3</b>	<b>0.5</b>	
	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	
	<b>フライドポテト(パセリ)</b>			<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>		
春雨中華サラダ	30	g	35	0.2	1.1									0.6	
皮ムキ枝豆	1.3	g	2	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		
<b>春雨サラダ</b>			<b>37</b>	<b>0.3</b>	<b>1.2</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>		
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		
<b>青かっぱ漬</b>			<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>		
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>夕食集計</b>			<b>710</b>	<b>22.9</b>	<b>23.5</b>	<b>236</b>	<b>1.5</b>	<b>128</b>	<b>0.24</b>	<b>0.35</b>	<b>38</b>	<b>4.1</b>	<b>4.4</b>		
<b>月曜日集計</b>			<b>2298</b>	<b>76.9</b>	<b>68.2</b>	<b>852</b>	<b>8.3</b>	<b>385</b>	<b>0.83</b>	<b>1.35</b>	<b>99</b>	<b>17.9</b>	<b>13.9</b>		

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム (小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	<b>キャベツとわかめの味噌汁</b>			<b>19</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>1.3</b>
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	<b>厚焼きたまご</b>			<b>57</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	白身魚フライ (25g)	25	g	33	3.1	0.4	7	0.1	7	0.02	0.02	0	0.2	0.5
	<揚げ油>	3.489	g	31	0.0	3.4			0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	<b>白身魚フライ</b>			<b>63</b>	<b>3.1</b>	<b>3.7</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>
	金平ごぼう	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	<b>きんぴらごぼう</b>			<b>27</b>	<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	納豆 (トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	<b>ヨーグルト</b>			<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>861</b>	<b>32.2</b>	<b>25.7</b>	<b>425</b>	<b>3.1</b>	<b>69</b>	<b>0.22</b>	<b>0.56</b>	<b>18</b>	<b>5.5</b>	<b>3.2</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.866	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
	<b>ポークカレー</b>			<b>409</b>	<b>7.5</b>	<b>11.1</b>	<b>32</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.19</b>	<b>0.06</b>	<b>11</b>	<b>3.2</b>	<b>2.4</b>
	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	0.00	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
	<b>ナス塩炒め</b>			<b>41</b>	<b>1.8</b>	<b>2.9</b>	<b>8</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>れんこん肉詰めフライ</b>			<b>88</b>	<b>1.9</b>	<b>5.7</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>0.2</b>
	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
	<b>もやしのピリ辛和え</b>			<b>12</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.5</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
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	<b>ヤングコーン</b>			<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	コンニャクゴボウ	25	g	24	0.4	0.6	9	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	0.5
	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>こんにゃくゴボウ</b>			<b>25</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジ	63	g	29	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>958</b>	<b>21.8</b>	<b>27.3</b>	<b>258</b>	<b>2.7</b>	<b>125</b>	<b>0.40</b>	<b>0.38</b>	<b>31</b>	<b>6.1</b>	<b>4.6</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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)
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>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	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
	<b>オクラと人参のすまし</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>39</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.4</b>
	鶏唐揚げN	30	g	59	3.8	2.9	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	<揚げ油>	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>鶏の唐揚げ(30g)</b>	<b>71</b>		<b>71</b>	<b>3.8</b>	<b>4.2</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	<b>蒸しさつま芋</b>	<b>39</b>		<b>39</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>
	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
	アジアソースピビンハ	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
	<b>中華肉団子</b>	<b>65</b>		<b>65</b>	<b>3.1</b>	<b>3.3</b>	<b>20</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.0</b>
	水餃子	18	g	34	1.0	1.6								0.1
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しおラーメンスープ	1.45	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	中華味 顆粒	0.25	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	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
	<b>水餃子</b>	<b>41</b>		<b>41</b>	<b>1.1</b>	<b>1.7</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	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
	<b>フライドポテト</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	<b>ポテトサラダ</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>
	つば漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4
	<b>つば漬</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>				<b>687</b>	<b>19.3</b>	<b>20.0</b>	<b>233</b>	<b>1.8</b>	<b>119</b>	<b>0.26</b>	<b>0.35</b>	<b>37</b>	<b>3.3</b>	<b>3.9</b>
<b>火曜日集計</b>				<b>2507</b>	<b>73.2</b>	<b>73.0</b>	<b>916</b>	<b>7.7</b>	<b>312</b>	<b>0.89</b>	<b>1.29</b>	<b>85</b>	<b>14.9</b>	<b>11.7</b>

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム (小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>人参と油揚げの味噌汁</b>			<b>26</b>	<b>1.8</b>	<b>1.1</b>	<b>24</b>	<b>0.5</b>	<b>29</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>1.2</b>
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	<b>オムレツ</b>			<b>26</b>	<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ポークウィンナー (20)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	<b>ポイルウィンナー</b>			<b>58</b>	<b>3.3</b>	<b>4.8</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	<b>切干大根</b>			<b>21</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>
	納豆 (トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.3	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	<b>グレープフルーツ</b>			<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>745</b>	<b>26.5</b>	<b>22.3</b>	<b>304</b>	<b>3.5</b>	<b>120</b>	<b>0.24</b>	<b>0.60</b>	<b>27</b>	<b>5.7</b>	<b>3.0</b>	



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	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	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
	<b>けんちんうどん(関東風だし)</b>	<b>253</b>		<b>253</b>	<b>7.4</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>0.8</b>	<b>39</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>2.7</b>	<b>2.8</b>
	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
	<b>秋野菜の酢豚風煮</b>	<b>88</b>		<b>88</b>	<b>3.4</b>	<b>2.5</b>	<b>14</b>	<b>0.4</b>	<b>29</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>10</b>	<b>1.0</b>	<b>1.2</b>
	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
	<b>揚げ餃子</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	<b>2.9</b>	<b>4.2</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>コーンジャガバター</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>0.8</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>35</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>4</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	<b>スナップえんどう</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	高菜の油炒め	20	g	21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	<b>高菜炒め</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.4</b>	<b>60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>	<b>19</b>		<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>				<b>867</b>	<b>24.8</b>	<b>19.9</b>	<b>296</b>	<b>3.0</b>	<b>231</b>	<b>0.36</b>	<b>0.42</b>	<b>58</b>	<b>7.9</b>	<b>6.1</b>

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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 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>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	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	
	<b>玉ねぎとわかめのすまし</b>	<b>7</b>		<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	
	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
	<b>ひとくちトンカツ</b>	<b>77</b>		<b>3.7</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>0.0</b>	<b>0.3</b>	
	肉焼売(14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2	
	<b>焼売</b>	<b>28</b>		<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>		
	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	
	<b>麻婆春雨</b>	<b>43</b>		<b>1.7</b>	<b>1.7</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.7</b>		
	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	
	<b>里芋のカレー煮</b>	<b>23</b>		<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>8</b>	<b>0.2</b>	<b>22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>		
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.46	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	
	<b>海苔ポテト</b>	<b>55</b>		<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>		
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>			
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		
<b>マカロニサラダ</b>	<b>35</b>		<b>0.8</b>	<b>1.9</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>			
青かっぱ漬け	10.5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
<b>青かっぱ漬</b>	<b>1</b>		<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>			
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
給茶機用パウダーほうじ	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		
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>			
<b>夕食集計</b>			<b>633</b>	<b>18.0</b>	<b>18.5</b>	<b>213</b>	<b>1.6</b>	<b>98</b>	<b>0.19</b>	<b>0.29</b>	<b>20</b>	<b>3.0</b>	<b>3.8</b>		
<b>水曜日集計</b>			<b>2245</b>	<b>69.3</b>	<b>60.7</b>	<b>813</b>	<b>8.1</b>	<b>449</b>	<b>0.79</b>	<b>1.31</b>	<b>105</b>	<b>16.6</b>	<b>12.9</b>		

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム (小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>もやしとインゲンの味噌汁</b>			<b>20</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>1.2</b>
	とろっとスクランブル	20	g	29	0.9	2.4	3	0.1	7	0.00	0.03	0	0.0	0.1
	ミックスベジタブル	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
	<b>ミックススクランブルエッグ</b>			<b>32</b>	<b>1.0</b>	<b>2.4</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>19</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>ミートボール</b>			<b>78</b>	<b>3.2</b>	<b>2.5</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>	<b>12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>1.3</b>
	金平レンコン	20	g	24	0.4	1.1	6	0.1	7	0.02	0.00	6	0.3	0.3
	<b>れんこんきんぴら</b>			<b>24</b>	<b>0.4</b>	<b>1.1</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
	納豆 (トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	<b>ヨーグルト</b>			<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>848</b>	<b>29.9</b>	<b>23.2</b>	<b>437</b>	<b>3.6</b>	<b>101</b>	<b>0.27</b>	<b>0.62</b>	<b>25</b>	<b>6.4</b>	<b>4.2</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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)
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>
	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
	<b>チキンカレー</b>			<b>406</b>	<b>7.5</b>	<b>10.9</b>	<b>33</b>	<b>1.4</b>	<b>64</b>	<b>0.13</b>	<b>0.06</b>	<b>11</b>	<b>3.2</b>	<b>2.4</b>
	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
	<b>野菜炒め</b>			<b>46</b>	<b>0.9</b>	<b>4.0</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>19</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>野菜コロッケ</b>			<b>66</b>	<b>1.1</b>	<b>3.8</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</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	
	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
	<b>ブリッコリーおかか和え</b>			<b>16</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>17</b>	<b>0.4</b>	<b>28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>24</b>	<b>1.7</b>	<b>0.2</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>
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	<b>ヤングコーン</b>			<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	コンニャクゴボウ	25	g	24	0.4	0.6	9	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	0.5
	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>こんにゃくゴボウ</b>			<b>25</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	給茶機用パウダーほうじ	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
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>			<b>943</b>	<b>20.9</b>	<b>26.2</b>	<b>276</b>	<b>3.2</b>	<b>182</b>	<b>0.35</b>	<b>0.40</b>	<b>64</b>	<b>7.9</b>	<b>4.1</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<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	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
	<b>キャベツと人参のすまし</b>			<b>8</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>1.4</b>
	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
	<b>鶏もも肉の照焼き</b>			<b>101</b>	<b>7.2</b>	<b>5.4</b>	<b>4</b>	<b>0.4</b>	<b>16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.07</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>
	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
	<b>白身魚の一口竜田揚げ</b>			<b>27</b>	<b>1.8</b>	<b>1.1</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>0.1</b>
	キャベツ	25	g	5	0.2	0.0	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	カーネルコーン	12.5	g	11	0.3	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.6	0.0
	ライトツナフレーク	5	g	13	0.7	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	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
	<b>ツナコーン炒め</b>			<b>54</b>	<b>1.2</b>	<b>3.8</b>	<b>11</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>大根の中華煮</b>			<b>25</b>	<b>0.3</b>	<b>1.4</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>22</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3								0.0
	<揚げ油>	1.46	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
	<b>フライドポテト(ガーリック)</b>			<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3	
皮ムキ枝豆	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0	
<b>ポテトサラダ</b>			<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	
つば漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
<b>つば漬</b>			<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>			<b>679</b>	<b>21.6</b>	<b>22.4</b>	<b>218</b>	<b>1.6</b>	<b>139</b>	<b>0.25</b>	<b>0.36</b>	<b>45</b>	<b>3.4</b>	<b>3.9</b>	
<b>木曜日集計</b>			<b>2470</b>	<b>72.4</b>	<b>71.9</b>	<b>931</b>	<b>8.3</b>	<b>422</b>	<b>0.87</b>	<b>1.38</b>	<b>134</b>	<b>17.7</b>	<b>12.2</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	きのごミックス	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
	<b>きのごと油揚げの味噌汁</b>			<b>27</b>	<b>2.0</b>	<b>1.2</b>	<b>23</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	<b>オムレツ</b>			<b>26</b>	<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	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
	<b>白身魚フライ</b>			<b>63</b>	<b>3.1</b>	<b>3.7</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>
	ひじき煮	20	g	13	0.4	0.3	14	0.1	23	0.00	0.00	0	0.5	0.2
	<b>ひじき煮</b>			<b>13</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>
	納豆(トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	グレープフルーツ(ルビ)	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	<b>グレープフルーツ(ルビー)</b>			<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>744</b>	<b>26.1</b>	<b>20.9</b>	<b>311</b>	<b>3.5</b>	<b>108</b>	<b>0.26</b>	<b>0.64</b>	<b>27</b>	<b>6.3</b>	<b>3.1</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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 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>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	冷凍ラーメン (ウェーブ)	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
	<b>味噌ラーメン</b>	<b>267</b>		<b>267</b>	<b>10.7</b>	<b>6.0</b>	<b>39</b>	<b>1.2</b>	<b>1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>3</b>	<b>2.6</b>	<b>4.3</b>
	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
	<b>秋野菜麻婆</b>	<b>69</b>		<b>69</b>	<b>3.8</b>	<b>4.1</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>	<b>18</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>3</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>メンチカツ</b>	<b>92</b>		<b>92</b>	<b>3.4</b>	<b>6.0</b>	<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2</b>	<b>1.1</b>	<b>0.3</b>
	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
	<b>じゃが芋のニンニクおかか和え</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>5</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	<b>スナックえんどう</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	高菜の油炒め	20	g	21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	<b>高菜炒め</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.4</b>	<b>60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>	<b>19</b>		<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>				<b>856</b>	<b>28.5</b>	<b>24.1</b>	<b>315</b>	<b>3.5</b>	<b>155</b>	<b>0.34</b>	<b>0.39</b>	<b>34</b>	<b>7.5</b>	<b>6.6</b>

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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 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>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	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	
	<b>ごぼうと油揚げのすまし</b>	<b>15</b>		<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.4</b>		
	焼成ハンバーグ(75g)	37.5	g	68	3.8	4.2									0.6
	デミグラスソース	1.9	g	1	0.1	0.0									0.0
	トマトケチャップ	9	g	9	0.1	0.0	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3	
	水	3	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	<b>ハンバーグ</b>	<b>78</b>		<b>4.0</b>	<b>4.3</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>4</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>		
	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
	<b>アジフライ</b>	<b>76</b>		<b>4.0</b>	<b>4.3</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>		
	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	
	<b>麻婆春雨</b>	<b>43</b>		<b>1.7</b>	<b>1.7</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>7</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.7</b>		
	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	
	ホワイトベッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
<b>クリームシチュー</b>	<b>39</b>		<b>1.7</b>	<b>1.6</b>	<b>20</b>	<b>0.1</b>	<b>41</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>5</b>	<b>1.3</b>	<b>0.5</b>			
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		
<b>フライドポテト(パセリ)</b>	<b>55</b>		<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>			
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>			
春雨中華サラダ	30	g	35	0.2	1.1									0.6	
皮ムキ枝豆	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0		
<b>春雨サラダ</b>	<b>43</b>		<b>0.8</b>	<b>1.5</b>	<b>5</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>			
青かっぱ漬け	10.5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
<b>青かっぱ漬</b>	<b>1</b>		<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>			
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>			
<b>夕食集計</b>			<b>714</b>	<b>22.4</b>	<b>22.6</b>	<b>235</b>	<b>1.7</b>	<b>114</b>	<b>0.25</b>	<b>0.35</b>	<b>24</b>	<b>3.9</b>	<b>5.0</b>		
<b>金曜日集計</b>			<b>2314</b>	<b>77.1</b>	<b>67.6</b>	<b>862</b>	<b>8.7</b>	<b>377</b>	<b>0.85</b>	<b>1.38</b>	<b>84</b>	<b>17.7</b>	<b>14.7</b>		



とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>ご飯</b>			<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム (小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	乾燥カットわかめ	0.5	g	1	0.1	0.0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	キャベツ	5	g	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だしパック	0.5	g	2	0.3	0.0	8	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	<b>キャベツとわかめの味噌汁</b>			<b>19</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>23</b>	<b>0.4</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>1.3</b>
	厚焼きたまご	35	g	57	3.4	3.4								
	<b>厚焼きたまご</b>			<b>57</b>	<b>3.4</b>	<b>3.4</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
	チキンナゲット	25	g	46	2.8	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	<b>チキンナゲット</b>			<b>46</b>	<b>2.8</b>	<b>2.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	金平ごぼう	20	g	27	0.5	1.3								0.3
	<b>きんぴらごぼう</b>			<b>27</b>	<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	納豆 (トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	ヨーグルト (プレーン加)	75	g	92	4.7	2.3	140							0.2
	<b>ヨーグルト</b>			<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>2.3</b>	<b>140</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>843</b>	<b>32.0</b>	<b>24.2</b>	<b>418</b>	<b>3.0</b>	<b>62</b>	<b>0.21</b>	<b>0.54</b>	<b>18</b>	<b>5.2</b>	<b>3.0</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</b>		<b>226</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
	精白米	67	g	229	3.6	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	豚小間	10	g	22	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物油	2.866	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
	<b>ポークカレー</b>	<b>409</b>		<b>409</b>	<b>7.5</b>	<b>11.1</b>	<b>32</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.19</b>	<b>0.06</b>	<b>11</b>	<b>3.2</b>	<b>2.4</b>
	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
	<b>ナス塩炒め</b>	<b>41</b>		<b>41</b>	<b>1.8</b>	<b>2.9</b>	<b>8</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>れんこん肉詰めフライ</b>	<b>88</b>		<b>88</b>	<b>1.9</b>	<b>5.7</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>0.2</b>
	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
	<b>もやしのピリ辛和え</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.5</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
	<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ヤングコーン冷凍	8.3	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	<b>ヤングコーン</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	コンニャクゴボウ	25	g	24	0.4	0.6	9	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	0.5
	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>こんにゃくゴボウ</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>
	ふりかけ (たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ (かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>	<b>19</b>		<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ミニッツメイド オレンジ	63	g	29	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>昼食集計</b>				<b>958</b>	<b>21.8</b>	<b>27.3</b>	<b>258</b>	<b>2.7</b>	<b>125</b>	<b>0.40</b>	<b>0.38</b>	<b>31</b>	<b>6.1</b>	<b>4.6</b>

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<b>ご飯</b>	<b>226</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	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
	<b>オクラと人参のすまし</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>39</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.4</b>
	鶏唐揚げN	30	g	59	3.8	2.9	4	0.3	11	0.02	0.04	0	0.1	0.2
	<揚げ油>	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<b>鶏の唐揚げ(30g)</b>	<b>71</b>		<b>71</b>	<b>3.8</b>	<b>4.2</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>
	さつま芋	31	g	39	0.3	0.0	11	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	
	<b>蒸しさつま芋</b>	<b>39</b>		<b>39</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>11</b>	<b>0.2</b>	<b>1</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>
	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
	<b>イカとブロッコリーのペペロンチーノ</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	<b>2.7</b>	<b>2.9</b>	<b>14</b>	<b>0.3</b>	<b>21</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>17</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>
	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
	<b>水餃子</b>	<b>41</b>		<b>41</b>	<b>1.1</b>	<b>1.7</b>	<b>1</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	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
	<b>フライドポテト</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ポテトサラダ	25	g	33	0.5	1.7	1	0.1	4	0.02	0.01	7	0.3	0.3
	皮ムキ枝豆	6	g	9	0.7	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0.4	0.0
	<b>ポテトサラダ</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>2.1</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>
つば漬け	10.5	g	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.4	
<b>つば漬</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>夕食集計</b>				<b>668</b>	<b>18.9</b>	<b>19.6</b>	<b>226</b>	<b>1.8</b>	<b>136</b>	<b>0.25</b>	<b>0.35</b>	<b>53</b>	<b>4.1</b>	<b>3.0</b>
<b>土曜日集計</b>				<b>2470</b>	<b>72.6</b>	<b>71.1</b>	<b>902</b>	<b>7.5</b>	<b>322</b>	<b>0.86</b>	<b>1.27</b>	<b>101</b>	<b>15.4</b>	<b>10.6</b>

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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)
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>
	バターロール	37.5	g	116	3.2	3.2	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.8	0.5
	いちごジャム(小袋)	7.5	g	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	<b>バターロール</b>			<b>135</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>17</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>
	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
	<b>人参と油揚げの味噌汁</b>			<b>26</b>	<b>1.8</b>	<b>1.1</b>	<b>24</b>	<b>0.5</b>	<b>29</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>1.2</b>
	プレーンオムレツ	25	g	26	1.5	1.3	7	0.2	18	0.01	0.05	0	0.0	0.2
	<b>オムレツ</b>			<b>26</b>	<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>7</b>	<b>0.2</b>	<b>18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ボークウィンナー(20)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	<b>ボイルウィンナー</b>			<b>58</b>	<b>3.3</b>	<b>4.8</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>
	切干大根煮	20	g	21	0.6	0.6	13	0.2	13	0.01	0.00	0	0.5	0.3
	<b>切干大根</b>			<b>21</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>13</b>	<b>0.2</b>	<b>13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>
	納豆(トレー)	45	g	86	6.5	4.4	41	1.5	0	0.03	0.25		3.0	0.0
	<b>納豆</b>			<b>86</b>	<b>6.5</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>			<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>			<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>
	オレンジ	38	g	10	0.2	0.0	5	0.1	2	0.02	0.01	9	0.2	0.0
	<b>オレンジ</b>			<b>10</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>			<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>朝食集計</b>			<b>743</b>	<b>26.4</b>	<b>22.3</b>	<b>304</b>	<b>3.5</b>	<b>122</b>	<b>0.24</b>	<b>0.60</b>	<b>25</b>	<b>5.7</b>	<b>3.0</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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
	<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>	<b>0.0</b>	
	冷凍うどん	125	g	171	4.1	0.9	9	0.3	0	0.05	0.01	0	1.3	0.1
	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
	<b>けんちんうどん(関東風だし)</b>	<b>253</b>	<b>7.4</b>	<b>4.4</b>	<b>41</b>	<b>0.8</b>	<b>39</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>20</b>	<b>2.7</b>	<b>2.8</b>		
	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
	<b>秋野菜の酢豚風煮</b>	<b>88</b>	<b>3.4</b>	<b>2.5</b>	<b>14</b>	<b>0.4</b>	<b>29</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>10</b>	<b>1.0</b>	<b>1.2</b>		
	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
	<b>揚げ餃子</b>	<b>80</b>	<b>2.9</b>	<b>4.2</b>	<b>10</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>		
	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
	<b>コーンジャガバター</b>	<b>42</b>	<b>1.1</b>	<b>0.8</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>35</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>4</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>		
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0
	<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>		
	スイートエンドウ	6	g	3	0.1	0.0	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0
	<b>スナップえんどう</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>		
	高菜の油炒め	20	g	21	0.5	1.0	26	0.4	60	0.01	0.02	5	1.0	0.9
	<b>高菜炒め</b>	<b>21</b>	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>26</b>	<b>0.4</b>	<b>60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.9</b>		
	ふりかけ(たまご)	2	g	9	0.4	0.5	11	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ふりかけ(かつお)	2	g	10	0.4	0.5	6	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.1
	<b>ふりかけ</b>	<b>19</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>17</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>		
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2	
給茶機用パウダーほうじ	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	
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>			
<b>昼食集計</b>			<b>867</b>	<b>24.8</b>	<b>19.9</b>	<b>296</b>	<b>3.0</b>	<b>231</b>	<b>0.36</b>	<b>0.42</b>	<b>58</b>	<b>7.9</b>	<b>6.1</b>	

とちぎ海浜自然の家 栄養価計算書

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 令和6年度秋メニュー

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	
	<b>ご飯</b>	<b>226</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	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	
	<b>玉ねぎとわかめのすまし</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	
	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
	<b>ひとくちトンカツ</b>	<b>77</b>		<b>77</b>	<b>3.7</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>0.3</b>	
	肉焼売 (14g)	14	g	28	1.2	1.4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.2	
	<b>焼売</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	
	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	
	<b>中華肉団子</b>	<b>65</b>		<b>65</b>	<b>3.1</b>	<b>3.3</b>	<b>20</b>	<b>0.4</b>	<b>4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.0</b>	
	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	
	<b>里芋のカレー煮</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>8</b>	<b>0.2</b>	<b>22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>2</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.46	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	
	<b>海苔ポテト</b>	<b>55</b>		<b>55</b>	<b>0.9</b>	<b>2.7</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	
キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0		
<b>千切りキャベツ</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>13</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>		
マカロニサラダ	20	g	31	0.5	1.7	1	0.1	5	0.01	0.00	0	0.2	0.2		
皮ムキ枝豆	3	g	4	0.3	0.2	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0		
<b>マカロニサラダ</b>	<b>35</b>		<b>35</b>	<b>0.8</b>	<b>1.9</b>	<b>3</b>	<b>0.1</b>	<b>6</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>		
青かっぱ漬け	10.5	g	1	0.1	0.0	2	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.3		
<b>青かっぱ漬</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>		
水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
牛乳	150	g	92	4.5	5.3	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2		
給茶機用パウダーほうじ	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		
<b>ドリンク</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>4.6</b>	<b>5.3</b>	<b>165</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.23</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>夕食集計</b>				<b>655</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>223</b>	<b>1.6</b>	<b>95</b>	<b>0.21</b>	<b>0.29</b>	<b>19</b>	<b>2.8</b>	<b>4.1</b>	
<b>日曜日集計</b>				<b>2265</b>	<b>70.6</b>	<b>62.3</b>	<b>824</b>	<b>8.2</b>	<b>448</b>	<b>0.80</b>	<b>1.31</b>	<b>102</b>	<b>16.5</b>	<b>13.1</b>	