

栃木県立 とちぎ海浜自然の家

8大アレルギー除去メニュー
栄養価計算書

コンパスグループジャパン株式会社

本社 管理栄養士

鎌田 由紀子



栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
月曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大根と人参の味噌汁				18	1.0	0.5	11	0.3	36	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	ポイルウインナー				58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	肉野菜炒め				62	3.2	4.1	15	0.2	38	0.12	0.04	10	0.8	0.4
	乾燥ひじき	8	g	14	0.6	0.1	80	0.5	29	0.01	0.03	0	4.1	0.4	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	上白糖	0.75	g	3	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	ひじきの煮物				21	0.8	0.2	85	0.5	67	0.01	0.04	1	4.4	0.8
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	千切りキャベツ				23	0.4	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	13	0.3	0.2
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
	グレープフルーツ				12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	朝食集計				458	12.6	11.8	132	1.7	142	0.23	0.13	35	6.6	3.0

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
月曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	人參イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ほうれん草と人參の澄まし汁			6	0.5	0.0	13	0.1	80	0.01	0.02	2	0.5	0.8
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3
	白みそ	25	g	46	2.8	1.5	25	1.0	0	0.01	0.03	0	1.2	3.1
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	上白糖	3	g	12	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0
	鶏肉の味噌焼き			331	26.7	20.4	33	1.9	56	0.15	0.24	4	1.3	3.4
	ブロッコリー	40	g	12	1.0	0.1	16	0.4	28	0.02	0.04	22	1.7	
	鰹だしの素	1	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.5
	精製塩	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	花かつお	3	g	10	1.9	0.1	1	0.3	1	0.01	0.02		0.0	0.0
	ブロッコリーおかか和え			24	3.2	0.1	20	0.6	28	0.04	0.05	22	1.7	0.6
	いんげんカット	60	g	15	0.7	0.1	34	0.4	29	0.04	0.06	4	1.6	0.0
	人參	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	インゲンのイタドレ和え			26	0.8	1.0	36	0.4	65	0.04	0.06	4	1.7	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー			51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジF&K	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	飲み物			38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昼食集計			710	35.2	22.3	120	3.7	230	0.30	0.39	45	5.8	5.0	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
月曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	とうもろこしと玉葱の中華スープ				21	0.7	0.7	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.7	0.7
	豚小間	70	g	157	12.8	11.8	3	0.4	4	0.49	0.15	1	0.0	0.1	
	植物油	5.34	g	47	0.0	5.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	カレー粉	0.75	g	3	0.1	0.1	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	おろしにんにく	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0	
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	2.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	豚肉と野菜のカレー炒め				236	13.9	17.7	31	0.8	43	0.53	0.18	16	1.6	0.8
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	フライドポテト				55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	さつま芋	50	g	63	0.5	0.1	18	0.3	1	0.06	0.02	15	1.1		
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	味噌さつま芋				82	1.7	0.6	29	0.7	1	0.06	0.03	15	1.6	1.6
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
夕食集計				717	21.1	22.4	83	2.2	46	0.66	0.24	44	4.4	3.3	
月曜日集計				1885	68.9	56.5	336	7.6	419	1.19	0.75	124	16.8	11.3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
火曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大根と人参の味噌汁				18	1.0	0.5	11	0.3	36	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ソーウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	ポイルウインナー				58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	肉野菜炒め				62	3.2	4.1	15	0.2	38	0.12	0.04	10	0.8	0.4
	ゴボウニンジンミックス	40	g	20	0.5	0.1	17	0.2	97	0.01	0.01	1	2.0	0.0	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	0.6	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	きんぴらごぼう				25	0.7	0.1	21	0.3	100	0.02	0.01	1	2.2	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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	千切りキャベツ				23	0.4	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	13	0.3	0.2
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
	グレープフルーツ				12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	朝食集計				462	12.5	11.7	68	1.5	175	0.23	0.10	36	4.4	2.5

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
火曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	人參イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ほうれん草と人參の澄まし汁				6	0.5	0.0	13	0.1	80	0.01	0.02	2	0.5	0.8
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3	
	精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	
	精製塩	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	チキンソテー				266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.9
	栗かぼちゃ	70	g	53	0.9	0.1	18	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	0.0	
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	鰹だしの素	2	g	4	0.5	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0		1.0	
	上白糖	16	g	63	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	栗かぼちゃの含め煮				122	1.4	0.2	21	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	1.0
	ブロッコリー	60	g	18	1.6	0.1	25	0.5	41	0.04	0.05	33	2.6		
	人參	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ブロッコリーのイタドレ和え				29	1.6	1.0	26	0.6	77	0.04	0.06	33	2.7	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFD	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昼食集計				746	31.3	20.8	87	2.5	432	0.29	0.37	76	6.7	2.9	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルゲン除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
火曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックベツパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	とうもろこしと玉葱の中華スープ				21	0.7	0.7	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.7	0.7
	豚小間	80	g	179	14.6	13.4	3	0.4	4	0.56	0.18	1	0.0	0.1	
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0	
	白みそ	20	g	36	2.2	1.2	20	0.8	0	0.01	0.02	0	1.0	2.5	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚肉味噌焼き				242	17.2	14.6	30	1.3	4	0.58	0.20	4	1.6	2.6
	フレンチポテト	70	g	98	2.0	2.9									0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	カレー粉	0.5	g	2	0.1	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	精製塩	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	カレーフライドポテト				113	2.1	4.4	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.5
	緑豆春雨	10	g	34	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4		
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	白みそ	5	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6	
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0	
	春雨中華煮				52	0.9	0.6	12	0.3	38	0.01	0.01	1	1.0	0.9
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダー(ほうじ茶)	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	夕食集計				751	24.8	21.0	68	2.5	45	0.68	0.24	18	4.0	4.8
	火曜日集計				1958	68.7	53.5	223	6.5	651	1.20	0.71	129	15.1	10.2

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
水曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大根と人参の味噌汁				18	1.0	0.5	11	0.3	36	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ソーウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	ポイルウインナー				58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	肉野菜炒め				62	3.2	4.1	15	0.2	38	0.12	0.04	10	0.8	0.4
	切干大根	10	g	28	0.7	0.0	50	0.3	0	0.04	0.02	3	2.1	0.1	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	鰹だしの素	0.3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1	
	水	40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	切干大根煮				63	0.9	2.6	55	0.4	38	0.04	0.03	3	2.4	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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	千切りキャベツ				23	0.4	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	13	0.3	0.2
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
	グレープフルーツ				12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	朝食集計				500	12.7	14.3	102	1.5	113	0.26	0.12	38	4.6	2.8

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
水曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ほうれん草と人参のすまし汁				6	0.5	0.0	13	0.1	80	0.01	0.02	2	0.5	0.8
	鶏もも(30-40g)	105	g	200	17.9	14.2	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カレー粉	4	g	14	0.4	0.5	22	1.2	1	0.02	0.01	0	1.5	0.0	
	中華がらだしの素	3	g	5	0.2	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	チキンカレー炒め				248	19.0	16.4	47	2.0	81	0.15	0.18	18	2.6	0.8
	揚げ茄子乱切り	40	g	63	0.4	6.0	6	0.1	3	0.02	0.02	1	0.8	0.0	
	スライスピーマン三色	10	g	3	0.1	0.0	1	0.0	5	0.00	0.01	13	0.2	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
	上白糖	7	g	27	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	7	g	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	茄子のなべしぎ				125	1.7	6.7	21	0.6	7	0.03	0.04	16	1.7	1.2
	オクラカット斜め切り	60	g	17	0.9	0.1	54	0.3	36	0.05	0.05	4	3.1	0.0	
	人参千切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	イタリアンドレッシング	33	g	103	0.1	10.1	2	0.1	1	0.00	0.01	2	0.1	1.2	
	オクラのイタドリ和え				122	1.0	10.2	58	0.4	73	0.06	0.06	6	3.4	1.2
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジF&K	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	昼食集計				824	26.3	33.8	158	3.7	242	0.31	0.32	54	8.8	4.1

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
水曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックベツパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	とうもろこしと玉葱の中華スープ				21	0.7	0.7	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.7	0.7
	豚小間	50	g	112	9.2	8.4	2	0.3	3	0.35	0.11	1	0.0	0.1	
	乱切りポテト	60	g	43	0.8		2	0.4	0	0.04	0.02	11	1.9	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人參イチョウ切り	10	g	4	0.1	0.0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	4	g	8	0.9	0.0	7	0.0	0	0.00	0.00	0		2.0	
	水	60	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	3.5	g	14	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0	
	いんげんカット	4	g	1	0.0	0.0	2	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	塩肉じゃが				205	11.2	9.7	20	0.8	77	0.41	0.14	14	2.5	3.0
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	海苔ポテト				55	0.9	2.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブロッコリー	50	g	15	1.3	0.1	21	0.5	35	0.03	0.05	28	2.2		
	人參千切り	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	15	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ブロッコリーの酒蒸し				33	1.4	0.1	23	0.5	56	0.03	0.05	28	2.2	0.4
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	夕食集計				637	18.2	13.9	66	2.0	135	0.52	0.22	55	6.0	4.3
	水曜日集計				1961	57.1	62.0	326	7.2	491	1.09	0.65	147	19.4	11.3

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
木曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大根と人参の味噌汁				18	1.0	0.5	11	0.3	36	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	ポイルウインナー				58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	肉野菜炒め				62	3.2	4.1	15	0.2	38	0.12	0.04	10	0.8	0.4
	乾燥ひじき	8	g	14	0.6	0.1	80	0.5	29	0.01	0.03	0	4.1	0.4	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	35	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	上白糖	0.75	g	3	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	ひじきの煮物				21	0.8	0.2	85	0.5	67	0.01	0.04	1	4.4	0.8
	キャベツS1	30	g	7	0.4	0.1	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.2	0.0	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	千切りキャベツ				23	0.4	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	13	0.3	0.2
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
	グレープフルーツ				12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	朝食集計				458	12.6	11.8	132	1.7	142	0.23	0.13	35	6.6	3.0

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
木曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	人參イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ほうれん草と人參の澄まし汁			6	0.5	0.0	13	0.1	80	0.01	0.02	2	0.5	0.8
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3
	白みそ	25	g	46	2.8	1.5	25	1.0	0	0.01	0.03	0	1.2	3.1
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	上白糖	3	g	12	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	2	g	1	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0
	鶏肉の味噌焼き			331	26.7	20.4	33	1.9	56	0.15	0.24	4	1.3	3.4
	ブロccoli	40	g	12	1.0	0.1	16	0.4	28	0.02	0.04	22	1.7	
	鰹だしの素	1	g	2	0.2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.5
	精製塩	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	花かつお	3	g	10	1.9	0.1	1	0.3	1	0.01	0.02		0.0	0.0
	ブリccoliおかか和え			24	3.2	0.1	20	0.6	28	0.04	0.05	22	1.7	0.6
	いんげんカット	60	g	15	0.7	0.1	34	0.4	29	0.04	0.06	4	1.6	0.0
	人參	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	インゲンのイタドレ和え			26	0.8	1.0	36	0.4	65	0.04	0.06	4	1.7	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	ぶどうゼリー+りんごゼリー			51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジF&K	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	飲み物			38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昼食集計			710	35.2	22.3	120	3.7	230	0.30	0.39	45	5.8	5.0	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
木曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	とうもろこしと玉葱の中華スープ				21	0.7	0.7	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.7	0.7
	豚小間	70	g	157	12.8	11.8	3	0.4	4	0.49	0.15	1	0.0	0.1	
	植物油	5.34	g	47	0.0	5.2		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	カレー粉	0.75	g	3	0.1	0.1	4	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	おろしにんにく	1	g	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00		0.0	0.0	
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	2.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	豚肉と野菜のカレー炒め				236	13.9	17.7	31	0.8	43	0.53	0.18	16	1.6	0.8
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	フライドポテト				55	0.9	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	さつま芋	50	g	63	0.5	0.1	18	0.3	1	0.06	0.02	15	1.1		
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.01	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	味噌さつま芋				82	1.7	0.6	29	0.7	1	0.06	0.03	15	1.6	1.6
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
夕食集計				717	21.1	22.4	83	2.2	46	0.66	0.24	44	4.4	3.3	
木曜日集計				1885	68.9	56.5	336	7.6	419	1.19	0.75	124	16.8	11.3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大根と人参の味噌汁			18	1.0	0.5	11	0.3	36	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	羊腸ソーウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4
	ポイルウインナー			58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	肉野菜炒め			62	3.2	4.1	15	0.2	38	0.12	0.04	10	0.8	0.4
	ゴボウニンジンミックス	40	g	20	0.5	0.1	17	0.2	97	0.01	0.01	1	2.0	0.0
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	0.6	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	きんぴらごぼう			25	0.7	0.1	21	0.3	100	0.02	0.01	1	2.2	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
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	千切りキャベツ			23	0.4	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	13	0.3	0.2
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	グレープフルーツ			12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
飲み物			38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
朝食集計			462	12.5	11.7	68	1.5	175	0.23	0.10	36	4.4	2.5	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
金曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	人參イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ほうれん草と人參の澄まし汁			6	0.5	0.0	13	0.1	80	0.01	0.02	2	0.5	0.8
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3
	精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	精製塩	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	チキンソテー			266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.9
	栗かぼちゃ	70	g	53	0.9	0.1	18	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	0.0
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	鰹だしの素	2	g	4	0.5	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0		1.0
	上白糖	16	g	63	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	栗かぼちゃの含め煮			122	1.4	0.2	21	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	1.0
	ブロッコリー	60	g	18	1.6	0.1	25	0.5	41	0.04	0.05	33	2.6	
	人參	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブロッコリーのイタドレ和え			29	1.6	1.0	26	0.6	77	0.04	0.06	33	2.7	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー			51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFD	63	g	29	0.1	0.1								0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	飲み物			38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	昼食集計			746	31.3	20.8	87	2.5	432	0.29	0.37	76	6.7	2.9

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
金曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックベツパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	とうもろこしと玉葱の中華スープ				21	0.7	0.7	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.7	0.7
	豚小間	80	g	179	14.6	13.4	3	0.4	4	0.56	0.18	1	0.0	0.1	
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0	
	白みそ	20	g	36	2.2	1.2	20	0.8	0	0.01	0.02	0	1.0	2.5	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚肉味噌焼き				242	17.2	14.6	30	1.3	4	0.58	0.20	4	1.6	2.6
	フレンチポテト	70	g	98	2.0	2.9									0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	カレー粉	0.5	g	2	0.1	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	精製塩	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	カレーフライドポテト				113	2.1	4.4	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.5
	緑豆春雨	10	g	34	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4		
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	白みそ	5	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6	
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0	
	春雨中華煮				52	0.9	0.6	12	0.3	38	0.01	0.01	1	1.0	0.9
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3								0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダー(ほうじ茶)	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	夕食集計				751	24.8	21.0	68	2.5	45	0.68	0.24	18	4.0	4.8
	金曜日集計				1958	68.7	53.5	223	6.5	651	1.20	0.71	129	15.1	10.2

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
土曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大根と人参の味噌汁				18	1.0	0.5	11	0.3	36	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	ポイルウインナー				58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	肉野菜炒め				62	3.2	4.1	15	0.2	38	0.12	0.04	10	0.8	0.4
	切干大根	10	g	28	0.7	0.0	50	0.3	0	0.04	0.02	3	2.1	0.1	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	植物油	2.67	g	24	0.0	2.6		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	鰹だしの素	0.3	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.1	
	水	40	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.4	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	切干大根煮				63	0.9	2.6	55	0.4	38	0.04	0.03	3	2.4	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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	千切りキャベツ				23	0.4	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	13	0.3	0.2
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
	グレープフルーツ				12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	朝食集計				500	12.7	14.3	102	1.5	113	0.26	0.12	38	4.6	2.8

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
土曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ほうれん草と人参のすまし汁			6	0.5	0.0	13	0.1	80	0.01	0.02	2	0.5	0.8
	鶏もも(30-40g)	105	g	200	17.9	14.2	5	0.6	42	0.11	0.16	3	0.0	0.2
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ムキ玉葱	30	g	10	0.2		5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	キャベツ	30	g	6	0.3	0.0	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	精製塩	0.15	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホワイトペッパー	0.02	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	カレー粉	4	g	14	0.4	0.5	22	1.2	1	0.02	0.01	0	1.5	0.0
	中華がらだしの素	3	g	5	0.2	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	チキンカレー炒め			248	19.0	16.4	47	2.0	81	0.15	0.18	18	2.6	0.8
	揚げ茄子乱切り	40	g	63	0.4	6.0	6	0.1	3	0.02	0.02	1	0.8	0.0
	スライスピーマン三色	10	g	3	0.1	0.0	1	0.0	5	0.00	0.01	13	0.2	0.0
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	白みそ	10	g	18	1.1	0.6	10	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2
	上白糖	7	g	27	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成酒	7	g	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0
	茄子のなべしぎ			125	1.7	6.7	21	0.6	7	0.03	0.04	16	1.7	1.2
	オクラカット斜め切り	60	g	17	0.9	0.1	54	0.3	36	0.05	0.05	4	3.1	0.0
	人参千切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	イタリアンドレッシング	33	g	103	0.1	10.1	2	0.1	1	0.00	0.01	2	0.1	1.2
	オクラのイタドリ和え			122	1.0	10.2	58	0.4	73	0.06	0.06	6	3.4	1.2
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー			51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ミニッツメイド オレンジFD	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
飲み物			38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
昼食集計			824	26.3	33.8	158	3.7	242	0.31	0.32	54	8.8	4.1	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
土曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	
	ブラックベツパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	とうもろこしと玉葱の中華スープ				21	0.7	0.7	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.7	0.7
	豚小間	50	g	112	9.2	8.4	2	0.3	3	0.35	0.11	1	0.0	0.1	
	乱切りポテト	60	g	43	0.8		2	0.4	0	0.04	0.02	11	1.9	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人參イチョウ切り	10	g	4	0.1	0.0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	4	g	8	0.9	0.0	7	0.0	0	0.00	0.00	0		2.0	
	水	60	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	上白糖	3.5	g	14	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0	
	いんげんカット	4	g	1	0.0	0.0	2	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	塩肉じゃが				205	11.2	9.7	20	0.8	77	0.41	0.14	14	2.5	3.0
	フレンチポテト	30	g	42	0.9	1.3									0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	精製塩	0.12	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	青のり	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	海苔ポテト				55	0.9	2.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ブロッコリー	50	g	15	1.3	0.1	21	0.5	35	0.03	0.05	28	2.2		
	人參千切り	3	g	1	0.0	0.0	1	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	水	30	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	15	g	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	鰹だしの素	0.5	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ブロッコリーの酒蒸し				33	1.4	0.1	23	0.5	56	0.03	0.05	28	2.2	0.4
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFK	63	g	29	0.1	0.1									0.0
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	夕食集計				637	18.2	13.9	66	2.0	135	0.52	0.22	55	6.0	4.3
土曜日集計				1961	57.1	62.0	326	7.2	491	1.09	0.65	147	19.4	11.3	

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
日曜日 朝食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.4	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.2	
	白みそ	8	g	15	0.9	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	
	大根イチョウ切り	5	g	1	0.0		1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	大根と人参の味噌汁				18	1.0	0.5	11	0.3	36	0.01	0.01	1	0.6	1.2
	水	100	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	羊腸ポークウインナー(約)	20	g	58	3.3	4.8								0.4	
	ポイルウインナー				58	3.3	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	植物油	1.335	g	12	0.0	1.3		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	生おろし生姜	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豚小間	15	g	34	2.7	2.5	1	0.1	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	
	ムキ玉葱	20	g	7	0.1		3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	キャベツ	20	g	4	0.2	0.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	
	精製塩	0.1	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ホワイトペッパー	0.05	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	肉野菜炒め				62	3.2	4.1	15	0.2	38	0.12	0.04	10	0.8	0.4
	ゴボウニンジンミックス	40	g	20	0.5	0.1	17	0.2	97	0.01	0.01	1	2.0	0.0	
	水	10	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	上白糖	0.6	g	2	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	0.6	g	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0		0.3	
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	きんぴらごぼう				25	0.7	0.1	21	0.3	100	0.02	0.01	1	2.2	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	
	イタリアンドレッシング	5	g	16	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	千切りキャベツ				23	0.4	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	13	0.3	0.2
	グレープフルーツ	44.2	g	12	0.2	0.0	5		0	0.02	0.01	11	0.2	0.0	
	グレープフルーツ				12	0.2	0.0	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
	ミニッツメイド オレンジFC	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	朝食集計				462	12.5	11.7	68	1.5	175	0.23	0.10	36	4.4	2.5

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
日曜日 昼食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ご飯				226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	150	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鰹だしの素	1.2	g	2	0.3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0		0.6	
	精製塩	0.2	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	ほうれん草	10	g	2	0.2	0.0	10	0.1	44	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	人参イチョウ切り	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	ほうれん草と人参の澄まし汁				6	0.5	0.0	13	0.1	80	0.01	0.02	2	0.5	0.8
	鶏もも(30-40g)	140	g	266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.3	
	精製塩	0.6	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	
	精製塩	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ホワイトペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	チキンソテー				266	23.8	18.9	7	0.8	56	0.14	0.21	4	0.0	0.9
	栗かぼちゃ	70	g	53	0.9	0.1	18	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	0.0	
	水	75	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成酒	2.5	g	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0		0.0	
	鰹だしの素	2	g	4	0.5	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0		1.0	
	上白糖	16	g	63	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	栗かぼちゃの含め煮				122	1.4	0.2	21	0.4	217	0.04	0.06	24	2.9	1.0
	ブロッコリー	60	g	18	1.6	0.1	25	0.5	41	0.04	0.05	33	2.6		
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	イタリアンドレッシング	3	g	9	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ブロッコリーのイタリアンドレッシング				29	1.6	1.0	26	0.6	77	0.04	0.06	33	2.7	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1	
	ぶどうゼリー・りんごゼリー				51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFC	63	g	29	0.1	0.1								0.0	
	水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	飲み物				38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	昼食集計				746	31.3	20.8	87	2.5	432	0.29	0.37	76	6.7	2.9

栃木県立とちぎ海浜自然の家御中

栄養価計算書 とちぎ海浜自然の家食堂 8大アレルギー除去メニュー

コンパスグループジャパン株式会社 管理栄養士 鎌田 由紀子 

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

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

区分	食品名	一人当 分量	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
日曜日 夕食	精白米	66	g	226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	85.8	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ご飯			226	3.5	0.5	3	0.5	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0
	水	120	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華がらだしの素	5	g	9	0.4	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	ブラックペッパー	0.03	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カーネルコーン	10	g	9	0.2	0.1	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0
	ムキ玉葱	10	g	3	0.1		2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	とうもろこしと玉葱の中華スープ			21	0.7	0.7	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.7	0.7
	豚小間	80	g	179	14.6	13.4	3	0.4	4	0.56	0.18	1	0.0	0.1
	ムキ玉葱	40	g	13	0.3		7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	白みそ	20	g	36	2.2	1.2	20	0.8	0	0.01	0.02	0	1.0	2.5
	合成酒	5	g	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	2	g	8	0.0	0.0	0		0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	生おろし生姜	1	g	0	0.0	0.0	0	0.0		0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚肉味噌焼き			242	17.2	14.6	30	1.3	4	0.58	0.20	4	1.6	2.6
	フレンチポテト	70	g	98	2.0	2.9								0.0
	<揚げ油>	1.4596	g	13	0.0	1.4		0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.5	g	2	0.1	0.1	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	精製塩	0.5	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	カレーフライドポテト			113	2.1	4.4	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.5
	緑豆春雨	10	g	34	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	
	人参	5	g	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	いんげんカット	5	g	1	0.1	0.0	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	中華がらだしの素	2	g	4	0.1	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	白みそ	5	g	9	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.2	0.6
	おろしにんにく	2	g	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00		0.1	0.0
	春雨中華煮			52	0.9	0.6	12	0.3	38	0.01	0.01	1	1.0	0.9
	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
	ゼリー(ぶどう+りんご)	70	g	51			3							0.1
	ぶどうゼリー・りんごゼリー			51	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ミニッツメイド オレンジFV	63	g	29	0.1	0.1								0.0
水	0	g	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
給茶機用パウダーほうじ茶	2.5	g	9	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
飲み物			38	0.1	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
夕食集計			751	24.8	21.0	68	2.5	45	0.68	0.24	18	4.0	4.8	
日曜日集計			1958	68.7	53.5	223	6.5	651	1.20	0.71	129	15.1	10.2	