

アレルギー対応食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（アレルギー対応食）

★【朝食】ごはん（ハンバーグ）

	料理／食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
朝食	＜主食＞ごはん													
	米（無洗米）（フレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
		料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	＜主菜＞★鶏肉のケチャップソテー													
	鶏もも（皮なし）（25-35g）（スターゼン）	60 g	68	11.4	3.0	0.0	0.0	3	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1
	食塩	0.06 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	0.6 g	5	0.0	0.6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	6 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2
	砂糖 上白	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計	92	11.5	3.6	4.6	0.1	4	0.4	13	0.07	0.11	2	0.4
	＜副菜＞ブロッコリーのおかか和え													
	ブロッコリー（冷凍） ミニ	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0
	人参（国産）	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5
	本みりん（ミツカン）	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	花かつお（国内産・マルハチ村松）	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計	39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5
	＜付け合わせ＞ポテトフライ													
	ポテトフライ（シュートリツ）（交洋）	40 g	57	0.9	1.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2 g	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
		料理合計	75	0.9	3.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
	＜汁物＞★わかめのみそ汁													
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.3 g	0	0.1	0.0	0.1	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	玉ねぎ	15 g	5	0.2	0.0	1.3	0.2	3	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0
赤みそ（ハナマルキ）	10 g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2	
だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	0.1	0	0.00	0.02	0	0.1	
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	30	2.6	0.8	3.8	0.8	34	0.4	0	0.04	0.03	1	1.4	
	小計		578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	2.5	212	0.25	0.25	48	2.5
＜1食合計＞	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	副食		236	19.2	8.2	24.8	5.3	81	1.7	212	0.17	0.23	48	2.5
	合計		578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	2.5	212	0.25	0.25	48	2.5

アレルギー対応食（栄養価）

令和7年度
葛川少年自然の家（アレルギー対応食）
★【朝食】ごはん（グリルチキン）

	料理／食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
朝食	＜主食＞ごはん													
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	料理合計		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	＜主菜＞★鶏肉のケチャップソテー													
	鶏もも（皮なし）（25-35g）（スターゼン）	60g	68	11.4	3.0	0.0	0.0	3	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1
	食塩	0.06g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	0.6g	5	0.0	0.6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	6g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2
	砂糖 上白	3g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		92	11.5	3.6	4.6	0.1	4	0.4	13	0.07	0.11	2	0.4
	＜副菜＞ブロッコリーのおかか和え													
	ブロッコリー（冷凍）ミニ	80g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0
	人参（国産）	20g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5
	本みりん（ミツカン）	1.2g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	水	18g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	花かつお（国内産・マルハチ村松）	0.6g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5
	＜付け合わせ＞ポテトフライ													
	ポテトフライ（シュストリッグ）（交洋）	40g	57	0.9	1.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2g	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	食塩	0.1g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	料理合計		75	0.9	3.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
	＜汁物＞★わかめのみそ汁													
	わかめ（乾）（ジェフサ）	0.3g	0	0.1	0.0	0.1	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	玉ねぎ	15g	5	0.2	0.0	1.3	0.2	3	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0
	赤みそ（ハナマルキ）	10g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	0.1	0	0.00	0.02	0	0.1
	水	200g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		30	2.6	0.8	3.8	0.8	34	0.4	0	0.04	0.03	1	1.4
	小計		578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	2.5	212	0.25	0.25	48	2.5
＜1食合計＞		主食												
		副食												
		合計												
			342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
			236	19.2	8.2	24.8	5.3	81	1.7	212	0.17	0.23	48	2.5
			578	25.3	9.1	102.4	5.8	86	2.5	212	0.25	0.25	48	2.5

アレルギー対応食（栄養価）

令和7年度
葛川少年自然の家（アレルギー対応食）
★【朝食】パン

	料理／食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
朝食	＜主食＞★ごはん													
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	料理合計		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
	＜主菜＞★鶏肉のケチャップソテー													
	鶏もも（皮なし）（25-35g）（スターゼン）	60 g	68	11.4	3.0	0.0	0.0	3	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1
	食塩	0.06 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	0.6 g	5	0.0	0.6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	6 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2
	砂糖 上白	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		92	11.5	3.6	4.6	0.1	4	0.4	13	0.07	0.11	2	0.4
	＜副菜＞ブロッコリーのおかか和え													
	ブロッコリー（冷凍）ミニ	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0
	人参（国産）	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5
	本みりん（ミツカン）	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	花かつお（国内産・マルハチ村松）	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5
	＜汁物＞コンソメスープ													
	玉ねぎ	20 g	7	0.2	0.0	1.7	0.3	3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0
	人参（国産）	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0
	パセリ（乾）（エスビー食品）	0.1 g	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0
	コンソメ（理研）	4 g	7	0.3	0.1	1.3	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	2.2
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	食塩	0.3 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.02 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		18	0.6	0.1	4.0	0.6	8	0.1	74	0.02	0.01	3	2.5
	＜その他＞★ジュース													
	100%りんごジュース LL(200ml/210g)（日本酪農）	210 g	97	0.4	0.0	23.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		97	0.4	0.0	23.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	小計		588	22.8	4.9	116.9	5.2	60	2.2	286	0.23	0.23	50	3.4
＜1食合計＞		主食												
		副食												
		合計												
			342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
			246	16.7	4.0	39.3	4.7	55	1.4	286	0.15	0.21	50	3.4
			588	22.8	4.9	116.9	5.2	60	2.2	286	0.23	0.23	50	3.4

アレルギー対応食（栄養価）

令和7年度
葛川少年自然の家（アレルギー対応食）
★【昼食】カツカレー

	料理／食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
昼食	＜主食＞カレーライス													
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	120 g	410	7.3	1.1	93.1	0.6	6	1.0	0	0.10	0.02	0	0.0
	豚小間肉（かしら）	20 g	40	3.7	2.9	0.0	0.0	1	0.1	1	0.13	0.05	0	0.0
	じゃが芋（メークイン）	45 g	27	0.8	0.0	7.8	4.0	2	0.2	0	0.04	0.01	13	0.0
	玉ねぎ	40 g	13	0.4	0.0	3.4	0.6	7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.0
	人参（国産）	15 g	5	0.1	0.0	1.4	0.4	4	0.0	108	0.01	0.01	1	0.0
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	3.4 g	31	0.0	3.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	カレールー（甘口） ところける（エスビー食品）	20 g	104	1.1	6.8	9.5	0.7	9	0.4	0	0.01	0.01	0	1.9
	トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	3 g	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1
	ウスターソース（小）マイルド（カゴメ）	3 g	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3
	コンソメ（理研）	0.3 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		637	13.4	14.2	116.9	6.3	29	1.8	110	0.31	0.10	17	2.5
	＜主菜＞★豚ソテー													
	豚ロース 30g	1 枚	74	5.8	5.8	0.1	0.0	1	0.1	2	0.21	0.05	0	0.0
	食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.02 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	0.3 g	3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		77	5.8	6.1	0.1	0.0	1	0.1	2	0.21	0.05	0	0.1
	＜副菜＞コールスローサラダ													
	キャベツ	35 g	7	0.5	0.1	1.8	0.6	15	0.1	1	0.01	0.01	14	0.0
	きゅうり	10 g	1	0.1	0.0	0.3	0.1	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0
	人参（国産）	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0
	マヨネースタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	10 g	56	0.0	5.9	0.8	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3
	料理合計		68	0.7	6.0	3.8	1.0	21	0.1	77	0.02	0.02	16	0.3
	小 計		782	19.9	26.3	120.8	7.3	51	2.0	189	0.54	0.17	33	2.9
＜1食合計＞		主食		637	13.4	14.2	116.9	6.3	29	1.8	110	0.31	0.10	2.5
		副食		145	6.5	12.1	3.9	22	0.2	79	0.23	0.07	16	0.4
		合計		782	19.9	26.3	120.8	7.3	51	2.0	189	0.54	0.17	2.9

アレルギー対応食（栄養価）

令和7年度
葛川少年自然の家（アレルギー対応食）
★【昼食】中華丼

	料理／食品・規格		使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
昼食	＜主食＞中華丼														
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）		110 g	376	6.7	1.0	85.4	0.6	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.0
	豚小間肉（かしら）		40 g	80	7.4	5.8	0.1	0.0	2	0.2	2	0.26	0.09	1	0.0
	白菜		60 g	8	0.5	0.1	1.9	0.8	26	0.2	5	0.02	0.02	11	0.0
	人参		20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	たけのこ（水煮） ホール		15 g	5	0.5	0.0	0.8	0.5	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.0
	小松菜		10 g	1	0.2	0.0	0.2	0.2	17	0.3	26	0.01	0.01	4	0.0
	油（サラダ油）（日清オイリオ）		4.5 g	41	0.0	4.5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）		3 g	8	0.8	0.1	1.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	1.1
	酒（料理用）（ジェフサ）		0.8 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	うす口醤油（ヤマサ醤油）		3.2 g	2	0.2	0.0	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5
	食塩		0.4 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4
	水		130 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	でん粉 片栗粉（コサカ）		6.4 g	21	0.0	0.0	5.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
			料理合計	550	16.4	11.5	96.8	2.7	63	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0
	＜副菜＞★白身魚フライ														
	白身魚フライ 25g（ジェフサ）		1 ケ	34	3.0	0.4	4.5	0.2	6	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2
	油（サラダ油）（日清オイリオ）		2.5 g	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
			料理合計	57	3.0	2.9	4.5	0.2	6	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2
	＜汁物＞わかめスープ														
	わかめ（乾）（ジェフサ）		1 g	1	0.2	0.0	0.4	0.4	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.2
	玉ねぎ		10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）		2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7
	濃口醤油（ヤマサ醤油）		1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	水		200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
			料理合計	10	0.9	0.1	1.9	0.6	10	0.1	2	0.00	0.00	1	1.0
			小 計	617	20.3	14.5	103.2	3.5	79	1.9	180	0.42	0.18	19	3.2
＜1食合計＞		主食	550	16.4	11.5	96.8	2.7	63	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0	
		副食	67	3.9	3.0	6.4	0.8	16	0.2	3	0.02	0.02	1	1.2	
		合計	617	20.3	14.5	103.2	3.5	79	1.9	180	0.42	0.18	19	3.2	

アレルギー対応食（栄養価）

令和7年度
葛川少年自然の家（アレルギー対応食）
★【昼食】豚丼

	料理／食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
昼食	＜主食＞豚丼													
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	110 g	376	6.7	1.0	85.4	0.6	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.0
	豚小間肉（かしら）	80 g	161	14.8	11.7	0.2	0.0	3	0.4	4	0.53	0.18	2	0.1
	玉ねぎ	80 g	26	0.8	0.1	6.7	1.2	14	0.2	0	0.03	0.01	6	0.0
	人参（国産）	15 g	5	0.1	0.0	1.4	0.4	4	0.0	108	0.01	0.01	1	0.0
	砂糖 上白	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	14.4 g	9	1.1	0.0	1.1	0.0	4	0.2	0	0.01	0.02	0	2.0
	本みりん（ミツカン）	7.2 g	15	0.0	0.0	2.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	酒（料理用）（ジェフサ）	3 g	3	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1 g	4	0.8	0.1	0.0	0.0	13	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0
	水	50 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		611	24.3	12.9	100.9	2.2	44	1.8	112	0.67	0.25	9	2.2
	＜副菜＞★白身魚フライ													
	白身魚フライ 25g（ジェフサ）	1 ケ	34	3.0	0.4	4.5	0.2	6	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2.5 g	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		57	3.0	2.9	4.5	0.2	6	0.1	1	0.02	0.02	0	0.2
	＜汁物＞わかめスープ													
	わかめ（乾）（ジェフサ）	1 g	1	0.2	0.0	0.4	0.4	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.2
	玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	料理合計		10	0.9	0.1	1.9	0.6	10	0.1	2	0.00	0.00	1	1.0
	小計		678	28.2	15.9	107.3	3.0	60	2.0	115	0.69	0.27	10	3.4
＜1食合計＞		主食		611	24.3	12.9	100.9	2.2	44	1.8	112	0.67	0.25	2.2
		副食		67	3.9	3.0	6.4	0.8	16	0.2	3	0.02	0.02	1.2
		合計		678	28.2	15.9	107.3	3.0	60	2.0	115	0.69	0.27	3.4

アレルギー対応食（栄養価）

令和7年度
葛川少年自然の家（アレルギー対応食）
★【夕食】メンチカツ

	料理／食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
夕食	＜主食＞ご飯														
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	料理合計		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	＜主菜＞★鶏肉の照焼														
	鶏もも（皮なし）（25-35g）（スターゼン）	120 g	136	22.8	6.0	0.0	0.0	6	0.7	19	0.14	0.23	4	0.2	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.2 g	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	砂糖 上白	2.5 g	10	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	9.6 g	6	0.7	0.0	0.8	0.0	3	0.1	0	0.00	0.02	0	1.3	
	本みりん（ミツカン）	9.6 g	20	0.0	0.0	3.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	酒（料理用）（ジェフサ）	4 g	4	0.0	0.0	0.7	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	料理合計		187	23.5	7.2	7.4	0.0	9	0.8	19	0.14	0.25	4	1.6	
	＜副菜＞野菜ビーフン														
	ビーフン（丸松）	15 g	54	1.1	0.2	12.0	0.1	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	
	玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	
	人参（国産）	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
	きくらげ（黒）スライス	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.8 g	16	0.0	1.8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	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	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.01 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計		78	1.4	2.0	14.3	1.2	6	0.2	36	0.01	0.00	1	0.3	
	＜副菜＞蒸しシューマイ														
	しゅうまい 18g(ボーク）（味の素）	1 ケ	39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
	料理合計		39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
	＜副菜＞切干大根とツナのマヨサラダ														
	切干大根	12 g	34	1.2	0.1	8.4	2.6	60	0.4	0	0.04	0.02	3	0.1	
	ツナフレーク ライト(中）（ジェフサ）	10 g	19	1.8	1.2	0.0	0.0	0	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	
	コーン（冷凍）（神栄）	5 g	5	0.2	0.1	0.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	5 g	28	0.0	2.9	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	ぽん酢（味ボン）（ヤマサ醤油）	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	
	料理合計		89	3.4	4.3	10.3	2.6	61	0.7	0	0.05	0.03	3	0.8	
	＜汁物＞豆腐スープ														
	絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	40 g	26	2.2	1.6	0.6	0.1	23	0.3	0	0.04	0.02	0	0.0	
	太もやし	10 g	2	0.2	0.0	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0.0	
	小松菜	5 g	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.0	
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計		35	3.1	1.7	1.7	0.3	33	0.4	13	0.04	0.04	3	0.8	
	小 計		770	39.1	18.4	114.1	4.7	116	3.0	70	0.36	0.36	12	3.7	
＜1食合計＞		主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
		副食		428	33.0	17.5	36.5	4.2	111	2.2	70	0.28	0.34	12	3.7
		合計		770	39.1	18.4	114.1	4.7	116	3.0	70	0.36	0.36	12	3.7