

令和5年度 献立 及び 栄養成分表一覧 (2泊3日) 作成日: R5.4.1

	弁当		1日目	2日目		3日目	炊事		
	希望日		夜(1日目)	朝(2日目)	夜(2日目)	朝(3日目)	希望日		
料金	600円 (弁当)		820円	460円	820円	460円	610円		820円
メニュー名	①そぼろ弁当	②のり弁当 (弁当を2回頼む場合)	ハンバーグ クリームシチュー	和食	から揚げ トマトスープ	洋食	カレー	やきそば	焼肉
献立	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	テーブルパン	ごはん (米100g)	やきそば	米(100g)
	鶏そぼろ	鶏のから揚げ	クリームシチュー	みそ汁	トマトスープ	ポタージュ	カレー	麦茶	牛肉(120g)
	錦糸玉子	白身フライ	ハンバーグ デミソース	切干大根煮	から揚げ	ほうれん草 ソテー	麦茶		玉ねぎ
	たこ焼き	竹輪磯辺揚げ	温野菜	納豆	ナポリタン	ミニオムレツ			人参
	(たこ焼きりー)	金平ごぼう	フライドポテト	納豆のタレ	ツナコーン サラダ	ポークソーセージ			キャベツ
	メンチカツ	かつお佃煮	スナップエンドウ	お弁当肉団子	千切り 生キャベツ	マカロニサラダ			ピーマン
	ごぼうサラダ	卵焼き	スパソテー	卵焼き	スクランブル エッグ	ジュース			ナス
	タコウインナー	南瓜サラダ	エビフライ	ポテトサラダ	ロールキャベツ クリーム煮	麦茶			
	お茶 (ペットボトル)	お茶 (ペットボトル)	タルタルソース	麦茶	青りんごゼリー				
			コールスローサラダ		麦茶				
			オレンジゼリー						
		麦茶							
総エネルギー	691kcal	817kcal	816kcal	648kcal	797kcal	604kcal	838kcal	469kcal	
たん白質	22.1g	28.9g	22.6g	23.4g	26.2g	18.6g	21.3g	15.3g	
脂質	24.7g	29.2g	31.7g	19.2g	32.3g	25.9g	24.1g	13.5g	
カルシウム	63mg	52mg	81mg	160mg	83mg	102mg	57mg	55mg	
鉄	3.1mg	2.0mg	2.5mg	3.5mg	2.5mg	2.0mg	2.2mg	1.3mg	
A	83μg	202μg	284μg	102μg	171μg	227μg	279μg	75μg	
B1	0.26mg	0.17mg	0.32mg	0.28mg	0.26mg	0.41mg	0.20mg	0.25mg	
B2	0.24mg	0.29mg	0.29mg	0.39mg	0.36mg	0.29mg	0.27mg	0.11mg	
C	2.8mg	6.6mg	67.8mg	13.4mg	15.2mg	79.0mg	27.2mg	21.5mg	
食物繊維	1.8g	3.2g	5.2g	6.2g	5.2g	4.3g	4.7g	4.4g	
食塩	2.3g	4.3g	2.3g	4.0g	2.1g	3.9g	4.0g	3.5g	

食物アレルギーの対応として代替食や材料を除去しての調理もできます。

※1. 隣の料理が混入する可能性及び調理上のコンタミネーション(混入)があります。

※2. 微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3. 納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に変更がある場合がございます。

※4. このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

詳しくは日吉自然の家へ
お問い合わせください。

食材料及アレルギー食品表

R5.516 現在

◆食物アレルギーの対応として →●は代替食

弁当	材料	アレルギー食品7品目								
		卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	その他 (混入可能性あり食品)	
昼食	主食	ご飯(米90g)	米							
	おかず	鶏そぼろ	鶏そぼろ		○				大豆・鶏	
		錦糸玉子	錦糸玉子	○	○					
		たこ焼き	たこ焼き	たこ焼き	○	○				大豆・たこ・かつお
			たこ焼きソース	たこ焼きソース						大豆・鶏・豚・もも・りんご・かつお・オイスターエキス・魚肉エキス・帆立エキス
			かつおぶし	かつおぶし		○				
			青のり	青のり						
		メンチカツ →●鮭の塩焼き	メンチカツ		○	○			大豆、鶏肉、豚肉	
	ごぼうサラダ	ごぼう	ごぼう	○	○				大豆・ごま・オレンジ	
		ごまドレッシング	ごまドレッシング							
マヨネーズ		マヨネーズ								
タコウィンナー	ウィンナー						大豆・鶏・豚			
飲料	お茶(ペットボトル)	緑茶								
昼食	のり	ご飯(米90g)	米							
	弁当	のり	乾海苔							
	おかず	鶏のから揚げ2個 →●鮭の塩焼き	冷凍鶏のから揚げ		○				鶏・大豆	
		白身フライ →●鮭の塩焼き	冷凍白身フライ		○				大豆・タラ	
		竹輪の磯部揚げ →●鮭の塩焼き	竹輪の磯辺揚げ		○		○	○	大豆、タラ、グチ(原料の魚はえび・かにを食べている)	
		金平ごぼう	ごぼう	ごぼう						大豆・ごま・かつお
			にんじん	にんじん						
			ごま	ごま						
			ごま油	ごま油		○				
	醤油		醤油							
砂糖	砂糖									
酒	酒									
和風だしの素	和風だしの素									
かつお佃煮	おかか昆布			○				大豆・かつお・鯖		
玉子焼き	玉子焼き	○	○					大豆・魚		
南瓜サラダ	南瓜	南瓜		○				大豆		
	マヨネーズ	マヨネーズ	○	○						
	塩胡椒	塩胡椒								
飲料	お茶(ペットボトル)	緑茶								

※1 隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。

※2 微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3 納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に変更がある場合があります。

※4 このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

◆食物アレルギーの対応として →●は代替食 ★は材料を除去して調理することができます。

		材料	アレルギー食品7品目							その他(混入可能性あり食品)
			卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	
1 日目 夕食	主食	ご飯(米90g)	米							
	汁物	クリームシチュー	クリームシチューの素							
			牛乳							
			じゃが芋							
			人参	○	○	○				豚・鶏・大豆
			玉葱							
			ベーコン							
	おかず	ハンバーグ →●鮭の塩焼き	ハンバーグ		○	○				大豆・鶏・豚・牛
			デミソース							
		温野菜	人参							
			いんげん		○					
		フライドポテト	冷凍フライドポテト			○				
		スナップエンドウ	スナップエンドウ							
		スパソテー	スパゲッティ			○				
塩胡椒										
エビフライ		冷凍エビフライ			○			○		
タルタルソース		タルタルソース	○		○				大豆	
コールスローサラダ	キャベツ									
	にんじん									
	きゅうり									
	マヨネーズ →●青じそドレッシング		○	○					大豆・ごま・オレンジ	
デザート	オレンジゼリー	オレンジゼリー							大豆・オレンジ	
飲料	麦茶	麦茶								
嗜好品	青じそドレッシング				○				大豆・鯖・かつお節エキス・帆立エキス・オレンジ	
	ごまドレッシング		○		○				大豆・ごま・オレンジ	
	和風醤油ごまドレッシング				○				大豆・ごま	
	シーザーサラダドレッシング		○	○	○				大豆・アンチョビソース	
	フレンチドレッシング		○		○				大豆	
2 日目 朝食	主食	ご飯(米90g)								
	汁物	味噌汁180cc	豆腐							
			わかめ							
			味噌							大豆・かつお
			和風だしの素							
	おかず	切干大根煮	切干大根							
			きざみ揚げ							
			きくらげ							
			醤油			○				大豆・かつお
			和風だしの素							
			砂糖							
納豆		納豆							大豆	
		からし 納豆のタレ			○				大豆・かつおエキス	
肉団子 →●手作り鶏から揚げ	肉団子	○	○	○				大豆・鶏・豚・ごま		
玉子焼き	玉子焼き	○		○				大豆・魚		
ポテトサラダ	ポテトサラダ	○	○	○				大豆・りんご・さけ		

※1.隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。

※2.微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3.納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に変更がある場合がございます。

※4.このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

詳しくは日吉自然の家 食堂「Go(ご)」 095-822-7221(兼FAX)

へお問い合わせください。

◆食物アレルギーの対応として →●は代替食

2日目		材料	アレルギー食品7品目								
			卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	その他(混入可能性あり食品)	
夕食	主食	ご飯(米90g)	米								
	汁物	トマトスープ(玉ねぎ、人参、トマト)	玉ねぎ								
			人参								
			トマト缶								大豆・牛
			コンソメ粉末								
	おかず	鶏のから揚げ2個 →●鮭の塩焼き	冷凍から揚げ			○					鶏・大豆
		ナポリタン	スパゲッティ								
	ピーマン										
	人参										
	ベーコン		○	○	○					大豆・豚・りんご	
	玉葱										
	おかず	ツナコーンサラダ	ナポリタンソース								
			ツナ								
			コーン								
卵			○	○	○					大豆・かつお アンチョビソース	
おかず	千切り生キャベツ	枝豆									
		シーザーサラダドレッシング									
おかず	スクランブルエッグ →●鮭の塩焼き	キャベツ									
		にんじん									
おかず	スクランブルエッグ →●鮭の塩焼き	きゅうり									
		スクランブルエッグ								大豆	
おかず	ロールキャベツク リーム煮	ケチャップ	○	○	○						
		ロールキャベツ									
おかず	ロールキャベツク リーム煮	シチューの素		○	○					大豆・鶏・豚	
		牛乳									
デザート	青りんごゼリー	青りんごゼリー								りんご	
飲料	麦茶	麦茶									
嗜好品	青じそドレッシング				○					大豆・鯖・かつお節エキス・帆立エキス・オレンジ	
	ごまドレッシング		○		○					大豆・ごま・オレンジ	
	和風醤油ごまドレッシング				○					大豆・ごま	
	シーザーサラダドレッシング		○	○	○					大豆・アンチョビソース	
	フレンチドレッシング		○		○					大豆	

3日目		材料	アレルギー食品7品目									
			卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	その他(混入可能性あり食品)		
朝食	主食	テーブルパン2個	テーブルパン	○	○	○					大豆	
		マーガリン	マーガリン		○						大豆	
	汁物	ポタージュ		○	○						豚・鶏	
	おかず	ほうれん草ソテー	ほうれん草									
			コーン									
			塩			○						
			バター									
	おかず	ミニオムレツ →●鶏肉炒め	ミニオムレツ	○		○						大豆・かつお
			トマトケチャップ									
	おかず	ポークソーセージ	ポークソーセージ									大豆・豚・牛
マカロニサラダ(胡瓜、卵)			マカロニサラダ	○	○	○					大豆	
飲料	ジュース	オレンジジュース りんごジュース									オレンジ・りんご	

※1.隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。

※2.微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3.納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に

変更がある場合がございます。 ※4.このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

炊事活動			アレルギー食品7品目						
			卵	乳	小麦	ビーナツ	そば	かに	えび
炊事活動1	カレーライス用食材	ご飯							
		カレールー			○				
		牛肉							牛肉
		じゃが芋							
		玉ねぎ							
		人参							
		サラダ油							
	飲料	麦茶							
炊事活動2	焼きそば用食材	ちゃんぽん麺 →●ビーフン			○				
		牛肉							牛肉
		キャベツ							
		玉ねぎ							
		人参							
		もやし							
		焼きそばソース			○				○
	飲料	麦茶							
炊事活動3	焼肉食材	ご飯							
		牛肉							牛肉
		キャベツ							
		玉ねぎ							
		人参							
		ピーマン							
		ナス (季節によって変更有)							
	飲料	麦茶							

- ※1.隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。
 ※2.微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。
 (食材の持ち込みをお願いする場合があります。)
 ※3.納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。
 これに伴いアレルギー内容に変更がある場合がございます。
 ※4.このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

詳しくは日吉自然の家 食堂「Goo(ぐ〜)」 095-822-7221(兼FAX)
 へお問い合わせください。

原材料（2日目 昼食：そばろ弁当）

献立	食品名	使用原材料
鶏そばろ	鶏そばろ	鶏肉、しょうゆ、麦芽糖水あめ、砂糖、魚醤、ぶどう糖、食塩、たん白加水分解物／pH調整剤、調味料（アミノ酸）、（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む）
錦糸玉子	錦糸玉子	鶏卵、卵黄、上白糖、加工でん粉、みりん、食塩、グリシン、酸味料（GDP）、（一部に卵・小麦を含む）
たこ焼き	たこ焼き	キャベツ、小麦粉、鶏卵、たこ、大豆油、でん粉、ねぎ、風味調味料（かつお）、醤油、しょうが漬け、調味料（アミノ酸）、増粘多糖類、酸味料（一部に小麦、卵、大豆を含む）
	タコ焼きソース	調味料原材料参照
メンチカツ	メンチカツ	食肉（鶏肉、豚肉）、粒状植物性たん白、玉ねぎ、パン粉、砂糖、しょうゆ、食塩、ポークエキス、香辛料、チキンエキス、衣（パン粉、小麦粉、でん粉、植物油脂）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、着色料、リン酸塩（Na）、乳化剤、（一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
ごぼうサラダ	ごまドレッシング	P.9ごまドレッシング参照
	マヨネーズ	調味料原材料参照
タコウインナー	ウインナー	鶏肉、豚肉、豚脂肪、結着材料（でん粉加工食品（でん粉、植物油脂）、粉末状植物性たん白）、糖類（粉あめ、砂糖）、食塩、酵母エキス、発酵調味料、香辛料、おろしにんにく／アナトー色素、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む）
飲料	緑茶	煎茶、抹茶、ビタミンC

日吉自然の家

原材料（弁当 昼食：のり弁当）

献立	食品名	使用原材料
乾海苔	乾海苔	乾海苔
鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	鶏肉、醤油、粉末状植物性たん白、白ワイン、しょうが、食塩、砂糖、でん粉、にんにく、こしょう、衣（小麦粉、でん粉、米粉、粉末状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、こしょう）、大豆油／加工でん粉、リン塩酸、調味料（アミノ酸）、ベーキングパウダー、（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む）
白身魚フライ	白身魚フライ	タラ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸）、増粘剤（グァーガム）、（一部に小麦・大豆を含む）
竹輪の磯辺揚げ	竹輪の磯辺揚げ	魚肉すり身（たら、ぐち ※原料の魚はえび、かにを食べています）、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油、調味料（アミノ酸）、キシロース、(衣) 天ぷら粉、小麦粉、でん粉、膨張剤製剤、着色料製剤、アオサ、大豆油、（一部に小麦・大豆を含む）
金平ごぼう	醤油	調味料原材料参照
	和風だしの素	調味料原材料参照
	砂糖	調味料原材料参照
	みりん	調味料原材料参照
かつお佃煮	おかか昆布	醤油、さば削節、砂糖、かつお削節、ソルビット、醸造酢、調味料（アミノ酸等）、ビタミンB ₁ 、環状オリゴ糖、寒天、（一部に小麦、大豆、さばを含む）
玉子焼き	玉子焼き	鶏卵、砂糖、植物油脂、食酢、だし、醤油、食塩、でん粉／ソルビット、加工デンプン、（一部に卵・小麦・大豆を含む）
南瓜サラダ	マヨネーズ	調味料原材料参照
	塩胡椒	調味料原材料参照
飲料	緑茶	煎茶、抹茶、ビタミンC

日吉自然の家

原材料（調味料）

献立	使用原材料
マヨネーズ	食用植物油脂、卵、醸造酢、砂糖類（粉末水あめ、砂糖）、食塩、調味料（アミノ酸）、香辛料抽出物、（一部に小麦・卵・大豆を含む）
こい口醤油	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆（遺伝子組み換えでない）、小麦/カラメル色素、保存料（安息香酸Na）、甘味料（サッカリンNa、甘草）、ビタミンB1
料理酒	醸造調味料（国内製造）（醸造調味料（米、米麹、食塩）、清酒、食塩/酸味料
みりん風調味料	水あめ（国内製造）、醸造調味料（米、米麹、食塩、アルコール）/酸味料
塩	食塩
塩胡椒	食塩、ブラックペッパー、砂糖/調味料（アミノ酸）
穀物酢	米（国産）、アルコール、酒粕、食塩
牛乳	生乳100%
トマトケチャップ	トマト、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料/増粘剤（タマリンドシードガム）
ナポリタンソース	トマトペースト、植物油、砂糖、食塩、動物油脂、濃縮レモン果汁、半固体状ドレッシング、おろしにんにく、トマトパウダー、香辛料、コショウ末、調合香辛料、チーズ、粉末酢、チーズ加工品/ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、セルロース、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、パプリカ色素、乳化剤、加工デンプン、香料、甘味料（ステビア、スクラロース）、酸味料、香辛料抽出物、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・りんごを含む）
砂糖	原料糖（オーストラリア製造又は国内製造又はその他）
味噌	大豆、米、食塩/酒精
ウスターソース	野菜（トマト、玉ねぎ、にんにく）、醸造酢、砂糖、食塩、香辛料、ビーフエキス/カラメル色素、調味料（アミノ酸）、香辛料抽出物、（一部に小麦・牛肉・大豆を含む）
和風だしの素	食塩（国内製造）、砂糖、風味原料（かつお節粉末、かつおエキス）/調味料（アミノ酸等）
タルタルソース	食用植物油脂、ビクルス、卵、醸造酢、たまねぎ、卵白加工品（卵白）、砂糖、食塩、乾燥たまねぎ、乾燥レッドベルペッパー、香辛料、乾燥パセリ/調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、酸味料、香辛料抽出物、甘味料（スクラロース）、（一部に小麦・卵・大豆を含む）
コンソメ粉末	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用植物油脂、野菜エキスパウダー、香辛料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、香料、（一部に大豆と牛肉を含む）
たこ焼きソース	野菜・果実（トマト、玉ねぎ、りんご、デーツ、その他）、糖類（砂糖（国内製造）、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、アミノ酸液、醤油、食塩、酒精、ウスターソース、香辛料、イスタ-エキス、こんぶエキス、酵母エキス、肉エキス、たん白加水分解物、魚肉エキス、ホタテエキス/増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む）
焼きそばソース	糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、醸造酢（国内製造）、野菜・果実（トマト、タマネギ、りんご、その他）、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オイスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス/カラメル色素、増粘剤（加工でん粉、タマリンド）、調味料（アミノ酸等）、（一部にエビ・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む）
サラダ油	食用大豆油、食用なたね油
バター	生乳（国産）、食塩
焼肉のたれ	しょうゆ、アミノ酸液、糖類（砂糖、水あめ）、りんご、みそ、トマト、発酵調味料、ごま油、にんにく、しょうが、白ごま、香辛料、野菜エキス/増粘剤（加工デンプン）、（一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む）

日吉自然の家

原材料（炊事）

献立	食品名	使用原材料
カレー	カレールー	小麦粉（国内製造）、加工油脂、ぶどう糖、食塩、カレー粉、コーンスターチ、砂糖、粉末水あめ/調味料（アミノ酸等）、カラメル色素
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油
やきそば	ちゃんぽん麺	小麦粉（国産）、でんぷん、かんすい、食塩、クチナシ色素
	焼きそばソース	糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、醸造酢（国内製造）、野菜・果実（トマト、タマネギ、りんご、その他）、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オイスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス/カラメル色素、増粘剤（加工でん粉、タマリンド）、調味料（アミノ酸等）、（一部にエビ・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もち・りんごを含む）
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油
焼肉	焼肉のたれ	しょうゆ、アミノ酸液、糖類（砂糖、水あめ）、りんご、みそ、トマト、発酵調味料、ごま油、にんにく、しょうが、白ごま、香辛料、野菜エキス/増粘剤（加工デンプン）、（一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む）
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油

日吉自然の家
 作成日：令和3年3月24日
 更新日：令和5年5月16日