

# 食事メニュー



ラボランドでは、地元産の野菜をはじめ、新鮮な食材を使って調理しています。たくさん食べてね！



## キャンプ 1日目

### 夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎コロッケ 1個
- ◎コーンマヨサラダ
- ◎福神漬
- ◎ぶどうゼリー 1個

## キャンプ 2日目

### 朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎なめこ汁
- ◎さばの味噌煮
- ◎厚焼き玉子
- ◎きんぴらごぼう
- ◎きゅうり漬け



### 昼ごはん

#### ★野外活動のお弁当★

- ◎焼きそばロール
- ◎テリヤキハンバーガー
- ◎バナナ
- ◎オレンジジュース

\*ビニール袋、お手ふき付き

#### スキーキャンプ

- ◎ハヤシライス
- ◎フルーツゼリー

#### おやつ

りんご  
\*朝食のとき  
にもらえます

### 夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎田舎汁
- ◎鶏肉の南蛮焼き
- ◎マカロニサラダ
- ◎千切りキャベツ
- ◎トマト
- ◎ブロッコリーのベーコン炒め
- ◎乳酸菌飲料

## キャンプ 3日目

### 朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎大根のみそ汁
- ◎焼き鮭
- ◎ひじき煮
- ◎ポテトサラダ
- ◎切干大根
- ◎ふりかけ

### 昼ごはん

- ◎中華風あんかけ丼  
(うずらの卵 1人2個※別盛)
- ◎たまごスープ
- ◎春雨サラダ

#### スキーキャンプ

- ◎タレかつ丼
- ◎みそ汁

#### おやつ

みかん  
\*朝食のとき  
にもらえます

### 夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎けんちん汁
- ◎豚肉のしょうが焼き 2枚
- ◎千切りキャベツ
- ◎ミニトマト
- ◎スパゲッティサラダ
- ◎野沢菜漬け
- ◎ヨーグルト



## キャンプ 4日目

### 朝ごはん

- ◎ホットロールパン 2個
- ・ロングウィンナー 1本
- ・ポイルキャベツ
- ・ケチャップ&マスタード 1個
- ・ジャム&マーガリン 1個
- ◎コーンポタージュスープ  
(コーン/たまねぎ/ベーコン)
- ◎ツナサラダ  
(レタス/きゅうり/ミニトマト/ツナ)

### 昼ごはん

#### ★帰りのお弁当★

- ・鮭
- ・メンチカツ
- ・から揚げ
- ・肉シュウマイ
- ・ウィンナー
- ・たまご焼き
- ・白米(梅・ゴマつき)
- ◎お茶(紙パック)

- ◎ドレッシング 2種  
(白フレンチ, 青じそ)
- ◎しょうゆ
- ◎ソース

※1日目の夕食時に、配布します。キャンプ中はロッジで管理し、4日目の朝食返却時に戻してください。

