

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
- ◎千切りキャベツ
- ◎コーンマヨサラダ
- ◎ぶどうゼリー 1個

キャンプ 2日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁 (大根/しめじ/油揚げ)
- ◎焼き鮭
- ◎切干大根
- ◎かぼちゃの煮物
- ◎野沢菜
- ◎味付けのり

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
- ◎スポーツドリンク

*保存袋, ビニール袋, お手ふき付き

<黒姫登頂隊の朝食>

- ・おにぎり ・鶏から揚げ
- ・キュウリの塩もみ ・チーズ
- ・魚肉ソーセージ ・バナナ
- ・スポーツドリンク 2本

おやつ

- ゼリー
- *朝食のときにもらえます

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポトフ
- ◎照焼グリルチキン
- ◎フライドポテト
- ◎サラダ (レタス/キュウリ/ミニトマト)
- ◎ヨーグルト

キャンプ 3日目

朝ごはん

- ◎ロールパン 2つ
- ・ロングウィンナー 1本
- ・ボイルキャベツ
- ・ケチャップ&マスタード 1個
- ・ジャム&マーガリン 1個
- ◎ミネストローネスープ
- ◎ツナサラダ (レタス/きゅうり/トマト/ツナ)

昼ごはん

- ◎ラボ汁 (豚汁)
- ◎牛丼
- ◎紅しょうが
- ◎チンゲン菜のおひたし

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎チキンクリームシチュー (鶏肉/ジャガイモ/人参, ブロッコリー/玉ネギ)
- ◎冷しゃぶ風 茹で豚 (もやし/ポン酢つき)
- ◎海藻サラダ (海藻/レタス/キュウリ/トマト)
- ◎乳酸菌飲料

キャンプ 4日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁 (豆腐、わかめ、ねぎ)
- ◎さばの味噌焼
- ◎厚焼き玉子
- ◎ひじき煮
- ◎ポテトサラダ
- ◎白菜の浅漬け

昼ごはん

★帰りのお弁当★

- ・おにぎり(鮭・昆布)
- ・中華ポテト
- ・から揚げ
- ・肉しゅうまい
- ・ミートオムレツ
- ・ブロッコリー
- ・マカロニサラダ
- ・あじ磯部揚げ
- ◎緑茶 (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。

