

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。たくさん食べてくださいね！

※食事成分表は、ラボ・パーティ公式HP (<https://www.labo-party.jp/now/>) に公開されます。

キャンプ 1日目

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポトフ
(ウイナ-2本/玉ねぎ/じゃが芋/人参/パセリ/フレーク/アレルギー用コンソメ)
- ◎ハンバーグ
- ◎フライドポテト
- ◎サラダ
(キャベツ, ブロッコリー)
- ・野沢菜漬け (みじん切り)
- ★大人のみ 照り焼きチキン



キャンプ 2日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎焼き鮭
- ◎切り干し大根
- ◎ひじき煮
- ◎温泉玉子
- ◎けんちん汁
(豆腐/大根/人参/里芋/ソウヤ/ねぎ)
- *追加⇒ ごぼう
- ◎きゅうり漬け

昼ごはん

- ◎みんなでつくったラボ汁！
*ラボ汁 (豚汁) 食材
豚肉/ソウヤ/大根/人参/ごぼう/
じゃがいも/ねぎ/味噌
- ◎ご飯
- ◎ポークジンジャー
- ◎ポテトサラダ
- ◎白菜の浅漬け
- ★大人のみ★
旬の野菜の天ぷら

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎福神漬
- ◎メンチカツ 1個
- ◎サラダ
(キャベツ/レタス/きゅうり)
- ◎ももゼリー
- ◎オレンジ
- ★大人のみ★
ニラとシーフードのマスタード

おやつ

白玉の
きなこもち

キャンプ 3日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎ミートボール 2個
- ◎ししやも 3尾
- ◎シーチキンサラダ
(シーチキン、キャベツ)
- ◎きんぴらごぼう
- ◎みそ汁(豆腐/わかめ/ねぎ)
- ◎厚焼き玉子
- ◎味付けのり ◎しば漬け



おやつ

牛乳
バナナ
*朝食のとき
にもらえます

※昼食と夕食には、おとな用におかずが一品多く付いてきます。

※ドレッシング2種
(白フレンチ, 青じそ)
しょうゆ, ソースについて



1日目の夕食時に配布します。
足りなくなった場合は、
食缶の受け取りや返却時にスタッフから
もらってください。
なお、キャンプ中はロッジの冷蔵庫で保管し、
3日目の朝食返却時に戻してください。

1日目・2日目夜には父母交流会！

※状況により中止の場合もございます。ご了承ください。

父母交流会には おやき や
地元信濃のお菓子を用意しています。
お子さんを寝かせてから、ご参加ください。

※お子さまのとりわけ用食器に関して



食事不要を選ばれたお子さまの食器は、
食缶には入っておりません。
ご持参いただくか、
毎食時にスタッフにお申し出ください。