



# 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。



## キャンプ 1日目

### 夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎福神漬
- ◎コロッケ 1個
- ◎コーンサラダマヨネーズ和え
- ◎ぶどうゼリー 1個



## キャンプ 2日目

### 朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁  
(とうふ, わかめ, きざみ油あげ)
- ◎さばの味噌煮
- ◎厚焼き玉子
- ◎きんぴらごぼう
- ◎野沢菜漬



### 昼ごはん

#### ★野外活動のお弁当★

- ◎焼きそばロールパン
- ◎照り焼きハンバーガー
- ◎たまごロールパン
- ◎バナナ
- ◎オレンジジュース



おやつ  
りんごゼリー  
\*朝食時に配布

### 夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎けんちん汁
- ◎ポークジンジャー
- ◎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
- ◎ヨーグルト



## キャンプ 3日目

### 朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁  
(だいこん, しめじ, 玉ねぎ)
- ◎焼き鮭
- ◎ひじき煮
- ◎切干大根煮
- ◎ポテトサラダ
- ◎アレルギー対応ふりかけ



### 昼ごはん

- ◎牛丼
- ◎たまごスープ
- ◎春雨サラダ



おやつ  
みかん  
\*朝食時に配布

### 夜ごはん

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



## キャンプ 4日目

### 朝ごはん

- ◎ホットロールパン 2個
- ・ロングウインナー 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
- ◎ツナサラダ
- ◎コーンポタージュスープ  
(コーン, たまねぎ, ベーコン)



### 昼弁当

#### ★帰りのお弁当★

- ・おにぎり(鮭・昆布)
- ・中華ポテト
- ・鶏からあげ
- ・シューマイ
- ・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)



※緑茶は朝食と一緒に配られます

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

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