

2022-23 ラボ・ウインターキャンプ <準備班> 食事メニュー & 成分表

ロッジ 据え置 き	ドレッシング	【フレンチ】食用植物油脂、糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、香辛料、レモン果汁パウダー、卵黄/増粘剤（キサンタンガム）、調味料（アミノ酸）、香辛料抽出物、香料、酸味料、【一部に卵を含む】 【青じそ】醸造酢、果糖ぶどう糖液糖、醤油、食塩、調味梅肉、ほたてエキス、かつお節エキス、乾燥青じそ/調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタン）、香料、甘味料（スクラロース）、【一部に小麦・大豆を含む】
	醤油	脱脂加工大豆、食塩、小麦、大豆/アルコール
	ウスターソース	砂糖、醸造酢、食塩、野菜・果実（玉ねぎ・トマト・りんご・その他）、アミノ酸液、香辛料/カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、酸味料、甘味料（ステビア・サッカリンNa）、【一部に大豆・りんごを含む】

1 日 目	夕 食	ご飯	米
		野菜スープ	玉ねぎ、人参、いんげん、アレルギー用コンソメ
		ローストレッグ& ポテトフライ	ローストレッグ ：鶏肉、たれ（醤油・砂糖・みりん・ぶどう糖・醸造酢）、醤油、砂糖、みりん、水あめ、醸造酢、香辛料/増粘剤（加工でんぷん・キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酒精、ポリリン酸Na、【一部に鶏肉・小麦・大豆を含む】 ポテトフライ ：じゃがいも、食用植物油脂（パーム油）、ぶどう糖（小麦由来）/ピロリン酸ナトリウム、植物油、食塩
		サラダ	レタス、キャベツ、きゅうり、ミニトマト
		プレーンオムレツ	鶏卵、上白糖、小麦でんぷん、醸造酢、食塩、しょうゆ、調味料（アミノ酸等）、風味原料（鰹粉末）、風味原料（鰹エキス）、アミノ酸液、上水道、大豆油
		ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

2 日 目	朝 食	ご飯	米
		温泉卵	鶏卵（国産）、タレ：醤油・砂糖・たんぱく加水分解物・かつお節エキス・沖アミノエキス・醸造酢・かつお節・サバ節エキス・食塩・酵母エキス/調味料（アミノ酸等）、【一部に小麦・大豆・さば・りんごを含む】
		納豆	納豆（丸大豆・納豆菌）、たれ（しょうゆ〈大豆・小麦を含む〉・植物性たんぱく加水分解物・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・みりん・カツオエキス・砂糖/調味料〈アミノ酸等〉）、練りからし（からし・食塩/酸味料・酒精・着色料〈ウコン〉・増粘多糖類・ビタミンC）
		焼き魚	あじ開き
		ツナサラダ	ツナフレーク（きはだまぐろ・大豆油・食塩・野菜エキス・水）、キャベツ、きゅうり
		漬け物	きゅうり、生姜、漬け原材料（食塩・醤油・大豆たんぱく加水分解物）、調味料（アミノ酸）、酸味料、保存料（ソルビン酸K）、甘味料（ステビア）、着色料（黄4・青1）、【原材料の一部に大豆・小麦を含む】
		みそ汁	じゃがいも、わかめ、味噌、顆粒だし
	昼 食	おにぎり3個	ご飯、梅干し（梅・漬け原材料〈食塩・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・大豆たんぱく加水分解物〉・酒精・酸味料・調味料〈アミノ酸等〉・甘味料〈ステビア〉・VB1・香料・着色料〈赤102〉）、海苔（乾のり）
			ご飯、混ぜ込みわかめ（塩蔵わかめ・食塩・砂糖・調味料〈アミノ酸等〉）
			ご飯、鮭（鮭・食塩）、海苔（乾のり）
		唐揚げ	唐揚げ（鶏肉・しょうゆ・鶏卵・しょうがペースト・食塩・粉末状植物性たんぱく・にんにくペースト・香辛料・米粉・衣〈でん粉・小麦粉・鶏卵・醤油・砂糖・粉末状植物性たんぱく・食塩・にんにくペースト・米粉・香辛料〉・揚げ油〈パーム油〉/加工でんぷん・調味料〈アミノ酸等〉・ポリリン酸Na・キシロース・ベーキングパウダー・増粘剤〈キサンタンガ
		バナナ	バナナ
		りんごジュース	りんご 香料
		みかん	みかん

2022-23 ラボ・ウインターキャンプ <準備班> 食事メニュー & 成分表

2 日 目	夕食	ご飯	米
		ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ハヤシルウ（食用油脂〈パーム油・なたね油〉・小麦粉・でん粉・砂糖・ソテードオニオン・食塩・マッシュルームブイヨン・トマトソースパウダー・バナナ・ソースパウダー・トマトパウダー・ミルポフパウダー〈デキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソテードオニオン・人参エキス・セロリ・その他〉・粉末醤油・香辛料・濃縮醤油・白菜エキスパウダー/着色料〈カラメル色素・パプリカ色素〉・調味料〈アミノ酸等〉・乳化剤・酸味料・香
		メンチカツ	粒状植物性たんぱく、鶏肉、玉ねぎ、粉末状植物性たんぱく、牛脂、パン粉、植物油脂、加工でんぷん、食用風味油、香辛料、食塩、砂糖、調味料（アミノ酸）、ビーフエキス、酵母パウダー、添加物製剤、パン粉、水、小麦粉、粉末状水あめ、乳化剤、でん粉、粉末油脂、粉末状植物性たんぱく、食塩、増粘剤
		コーンサラダマヨネーズ和え	白菜、大根、コーン、マヨネーズ
		オレンジゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水あめ、柑橘混合濃縮果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、カロチノイド色素、【一部にオレンジを含む】
	夜食	シニア夜食 あんパン クリームパン ※2班準備班は 年始の食材搬入の 都合で別メニュー	あんぱん ：こしあん（糖類・小豆・還元水あめ・寒天）、小麦粉、糖類、マーガリン、脱脂粉乳、全卵、パン酵母、植物油脂、牛乳、食塩、バター、植物性たんぱく、ナチュラルチーズ、たんぱく質濃縮ホエイパウダー、卵黄、還元水あめ/乳化剤、酢酸Na、イーストフード、香料、VC、【一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む】 クリームパン ：フラワーペースト、小麦粉、糖類、マーガリン、脱脂粉乳、全卵、パン酵母、植物油脂、牛乳、食塩、バター、植物性たんぱく、ナチュラルチーズ、たんぱく質濃縮ホエイパウダー、卵黄、還元水あめ/加工でんぷん、グリシン、乳化剤、酢酸Na、増粘多糖類、酸味料、イーストフード、香料、VC、カロチノイド色素【一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む】

3 日 目	朝食	ご飯	米
		みそ汁	豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、わかめ、長ネギ、味噌、顆粒だし
		焼き魚	塩さば
		ハムサラダ	ロースハム（豚ロース肉・卵たんぱく・還元水あめ・大豆たんぱく・食塩・乳たんぱく・水あめ・酵母エキス・リン酸塩Na・カゼインNa・調味料〈アミノ酸等〉・増粘多糖類・酸化防止剤〈ビタミンC〉・発色剤〈亜硫酸Na〉・コチニール色素・【アレルギー物質：豚肉・卵・大豆・乳成分】）、キャベツ
		ひじき煮	グリーンピース、竹の子水煮、人参、砂糖、干しひじき、醤油（小麦を含む）、油揚げ、米発酵調味料、菜種油、昆布エキス、鰹節粉末/調味料（アミノ酸等）、ビタミンC、凝固剤
		厚焼き玉子	液卵、果糖ブドウ糖液糖、砂糖、還元水あめ、しょうゆ、植物油脂、かつお風味調味料、食塩、加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、カロチノイド色素、水
		漬け物	きゅうり、生姜、漬け原材料（食塩・醤油・大豆たんぱく加水分解物）、調味料（アミノ酸）、酸味料、保存料（ソルビン酸K）、甘味料（ステビア）、着色料（黄4・青1）、【原材料の一部に大豆・小麦を含む】

※以下 余白。昼食は次ページへ

2022-23 ラボ・ウインターキャンプ <準備班> 食事メニュー & 成分表

3 日 目	昼 食	お弁当ごはん	ご飯、梅干し（梅・漬け原材料〈食塩・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・大豆たんぱく加水分解物〉・酒精・酸味料・調味料〈アミノ酸等〉・甘味料〈ステビア〉・VB1・香料・着色料〈赤102〉）、海苔（乾のり）
		焼き魚	塩鮭
		ミニ春巻き	キャベツ、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、春雨、コーンスターチ、植物油脂（大豆油・ごま油）、しょう油、食塩、ヒラタケ、いんげん、砂糖、香辛料、しょうが、じゃがいもでん粉、調味料（アミノ酸）、水、【一部に小麦・ごま・大豆を含む】、植物油
		唐揚げ	鶏肉・しょうゆ・鶏卵・しょうがペースト・食塩・粉末状植物性たんぱく・にんにくペースト・香辛料・米粉・衣くでん粉・小麦粉・鶏卵・醤油・砂糖・粉末状植物性たんぱく・食塩・にんにくペースト・米粉・香辛料・揚げ油〈パーム油〉/加工でんぷん・調味料〈アミノ酸等〉・ポリリン酸Na・キシロース・ベーキングパウダー・増粘剤〈キサンタンガム〉・着色料〈カロテノイド〉・【一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む】）、植物油
		コールスロー	キャベツ
		厚焼き玉子	液卵、果糖ブドウ糖液糖、砂糖、還元水あめ、しょうゆ、植物油脂、かつお風味調味料、食塩、加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、カロチノイド色素、水
		しゅうまい	鶏肉、豚脂、玉ねぎ、粒状植物性たんぱく、フレンチフライドポテト、砂糖、つなぎ（粉末状植物性たんぱく・でん粉）、しょうゆ、オイスターソース、食塩、ごま油、チキンエキスパウダー、こしょう、しょうがペースト、皮（小麦粉）/調味料（アミノ酸等）、甘味料（ソルビット）、Ph調整剤、着色料（紅麹・フラボノイド・ラック）【一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤（魚介類）を含む】
		がんもの含め煮	ミニがんも（粉末状大豆たんぱく・植物油脂・大豆食物繊維・人参・調整豆乳粉末・粒状大豆たんぱく・ブドウ糖・揚げ油〈植物油脂〉・水）、人参、キヌサヤ、砂糖、醤油、みりん
		漬け物	きゅうり、生姜、漬け原材料（食塩・醤油・大豆たんぱく加水分解物）、調味料（アミノ酸）、酸味料、保存料（ソルビン酸K）、甘味料（ステビア）、着色料（黄4・青1）、【原材料の一部に大豆・小麦を含む】
		ミニ醤油	食塩、脱脂粉加工大豆、小麦、大豆/アルコール、【アレルギー物質：小麦・大豆】
緑茶	緑茶、ビタミンC		
※以下 余白。「調味料一覧」は次ページへ			

2022-23 ラボ・ウインターキャンプ <準備班> 食事メニュー & 成分表

ラボラントで使用する調味料一覧	砂糖	原料糖
	植物油	ペットボトル（食用なたね油）、一斗缶（食用大豆油・食用なたね油/シリコーン）
	醤油	脱脂加工大豆、食塩、小麦、大豆/アルコール
	めんつゆ	しょうゆ（小麦・大豆を含む）、果糖ブドウ糖液糖、食塩、砂糖、水あめ、かつお節（粗砕）、かつお節エキス、魚介たんぱく加水分解物、昆布エキス、昆布/アルコール、調味料（アミノ酸等）、酸味料
	みりん	水あめ、米・米こうじの醸造調味料、たんぱく加水分解物、食塩/酒精
	料理酒	米と米麴の醸造調味料、水あめ、食塩、アルコール/調味料（アミノ酸等）、酸味料
	ごま油	食用ごま油、食用大豆油
	中濃ソース	野菜・果実（トマト・たまねぎ・デーツ・その他）、糖類（ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖）、醸造酢、食塩、コーンスターチ、アミノ酸液、香辛料、（原材料の一部にりんご・大豆を含む）
	マヨネーズ	食用植物油脂（国内製造）、醸造酢、卵、食塩、砂糖、香辛料/調味料（アミノ酸等）、（一部に卵・大豆・りんごを含む）
	味噌	大豆、米、食塩、酒精
	ケチャップ	トマト、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料
	顆粒だし	食塩、砂糖類（グラニュー糖・ブドウ糖）、風味原料（かつおぶし粉末・そうだかつおぶし粉末）/調味料（アミノ酸等）
	中華だし	食塩、デキストリン、ポークエキスパウダー、砂糖、チキンエキスパウダー、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、オニオンパウダー、チキンパウダー、こしょう、ガーリックパウダー、発酵酵母エキスパウダー、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、（一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む）
	鶏ガラスープ	食塩、デキストリン、チキンエキスパウダー、鶏脂、オニオンエキスパウダー、丸鶏パウダー、キャベツエキスパウダー、こしょう、にんじんエキスパウダー、発酵酵母エキスパウダー//調味料（アミノ酸等）、Ph調整剤、【一部に鶏肉を含む】
	アレルギー用コンソメ	食塩、デキストリン、麦芽糖、チキンコンソメパウダー、ぶどう糖、酵母エキスパウダー、たんぱく加水分解物、チキンエキスパウダー、鶏脂、砂糖、魚醤パウダー、香辛料、トマトパウダー、オニオンエキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、香辛料抽出物、酸味料
	おろし生姜	生姜、食塩、酸味料、ビタミンB1,酒精、香料
焼き肉のたれ	醤油、アミノ酸液、砂糖、リンゴ、発酵調味料、リンゴ酢、ごま油、にんにく、白ゴマ、香辛料、食塩、カラメル色素、原料水、（アレルギー物質：小麦・ゴマ・大豆・リンゴ）	
ポン酢	醤油、醸造酢、糖類（砂糖・果糖ぶどう糖液糖）、たんぱく加水分解物、ゆず果汁、食塩、醗酵調味料、レモン果汁、しいたけエキス、削りぶし（かつお・さば）、昆布エキス、にぼし/調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料、【一部に小麦・さば・大豆を含む】	