

# 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・パーティ公式ホームページ <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  
(ウインナー2本/玉ねぎ/にんじん  
じゃがいも/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
- ◎ぶどうゼリー
- ★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
- ◎切り干し大根煮
- ◎ひじき煮
- ◎焼きポークウインナー 2本
- ◎けんちん汁  
(豆腐/大根/人参/里芋/こんにやく  
ささがきごぼう/ねぎ)
- ◎きゅうり漬け



## 昼ごはん

- ◎みんなでつくるラボ汁!  
\*ラボ汁(豚汁)食材  
豚肉/大根/人参/こんにやく  
ごぼう/ねぎ/じゃがいも
- ◎ご飯
- ◎豚のしょうが焼き
- ◎ポテトサラダ
- ◎白菜の浅漬け



- ★おとなのみ★  
夏野菜の天ぷら  
バナメイエビ/かぼちゃ  
なす/ピーマン

### おやつ

白玉の  
きなこもち  
\*昼食のときに  
もらえます

## 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 1個
- ◎オレンジ 1個
- ★おとなのみ★  
ニラとシーフードの  
マスタード



キャンプ  
3日目

## 朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎ミートボール 2個
- ◎ししゃも 3尾
- ◎シーチキンサラダ  
(ライトツナフレーク、  
キャベツ)
- ◎きんぴらごぼう
- ◎みそ汁(豆腐/わかめ/ねぎ)
- ◎しゅうまい 2個
- ◎味付けのり ◎しば漬け



### ★おとなのみ★

昼食と夕食には、おとな(中学生以上)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。



### おやつ

牛乳  
バナナ  
\*朝食のときに  
もらえます



## 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。

## ※お子さま用の とりわけ用食器について

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。

