

食事メニュー



ラボランドの食事は
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
みなさん、
たくさん食べてくださいね

「塩分チャージタブレット」
の配布について

野外活動等の際に、
状況みて配付します。
※アレルギー成分あり。
⇒成分表をご覧ください。

キャンプ
1日目

夜

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎福神漬け
- ◎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

昼

夜

- ◎ご飯
- ◎みそ汁(大根、しめじ、油あげ)
- ◎鮭の塩焼き
- ◎千切り野菜のソテー
(キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ)
- ◎シューマイ
- ◎切干大根煮
- ◎味海苔



★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
- ◎バナナ
- ◎スポーツドリンク



- ◎ご飯
- ◎みそ汁(油あげ、ほうれん草)
- ◎ハンバーグ
- ◎海藻サラダ
(海藻、レタス、きゅうり、ミニトマト)
- ◎豚しゃぶ(豚肉、もやし)
- ◎乳酸菌飲料



キャンプ
3日目

朝

昼

夜

- ◎ご飯
- ◎みそ汁(とうふ、わかめ、長ねぎ)
- ◎さばのみそ漬け焼き
- ◎ウインナーソテー
(ポークウインナー、三色ピーマン、キャベツ)
- ◎厚焼き玉子
- ◎ポテトサラダ



- ◎牛丼 (ご飯、牛バラスライス、
玉ねぎ、しらたき、
しめじ、紅しょうが)
- ◎チンゲン菜のお浸し
- ◎ラボ汁
(豚肉、大根、
にんじん、ごぼう、
長ねぎ、こんにゃく、
じゃがいも)



おやつ



りんご 1個

*昼食時に配布

- ◎ご飯
- ◎ポトフ(ポークウインナー、玉ねぎ、
じゃがいも、にんじん、パセリフレーク、
アレルギー用コンソメ)
- ◎鶏肉の照り焼き
- ◎フライドポテト
- ◎サラダ(レタス、きゅうり、
ツナフレーク、ミニトマト)
- ◎ヨーグルト



キャンプ
4日目

朝

昼(帰りのお弁当)

- ◎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
(ツナフレーク、レタス、
きゅうり、ミニトマト)
- ◎コーンポタージュスープ
(コーン、たまねぎ、ベーコン)



- ・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
- ・あじ磯辺揚げ
- ・緑茶(500ml ペットボトル)付き



◎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。