

2023 ラボ・サマーキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

ロτζジ据え置き	青じそドレッシング	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】
	フレンチドレッシング	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】
	醤油	食塩、脱脂加工大豆、小麦、大豆、保存料(安息香酸Na)
	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】

野外活動等で状況を見て	塩分チャージタブレット	砂糖(国内製造)、ブドウ糖、水飴、食塩、乳糖/クエン酸Na、クエン酸、乳化剤、塩化K、香料、フマル酸Na、着色料(ビタミンB <sub>2</sub> )
-------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------

1日目	夕食	ご飯	米
		ポークカレー	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、植物油、カレールウ(小麦粉・豚脂・でんぷん・砂糖・カレーパウダー・食塩・香辛料・麦芽糖・オニオンパウダー・酵母エキス・粉末醤油・トマトパウダー・こんぶエキス・ぶどう糖・小麦発酵調味料・カラメル色素・乳化剤・酸味料・ピロリル酸鉄)
		福神漬け	大根、胡瓜、茄子、生姜、ごま、漬け原材料(醤油、食塩、大豆たん白加水分解物)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)、香料、着色料(赤102・黄4・赤102・黄5)、(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
		コロツケ	コロツケ《野菜(ばれいしょ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・玉ねぎ)、乾燥マッシュポテト、砂糖、パン粉、植物油脂、食塩、香辛料、衣(パン粉・でん粉・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂・ショートニング植物性たんぱく・大豆粉)/加工でんぷん、調味料(アミノ酸)、増粘剤(グァーガム)、乳化剤、【一部に小麦・乳成分・大豆・豚肉・牛肉を含む】》、植物油
		コーンサラダマヨネーズ和え	白菜、大根、コーン、ミニトマト、マヨネーズ
		ぶどうゼリー	ぶどう果汁、糖類(果糖ブドウ糖液糖・砂糖)、難消化性デキストリン、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、クエン酸鉄Na、水

2日目	黒姫山登頂隊食事	おにぎり(わかめご飯)	詳細: だしむすび「わかめご飯」(三陸産わかめ使用) *特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、アレルギー物質は「小麦」
		おにぎり(うめ)	詳細: 手巻おにぎり「福井梅」 *特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、アレルギー物質はなし。
		おにぎり(真昆布)	詳細: 手巻おにぎり「北海道産真昆布」 *特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、アレルギー物質は「小麦」
		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(キサンタンガム)・着色料(カロチノイド)・【一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む】)、植物油
		きゅうりの塩もみ	きゅうり、食塩
		ベビーチーズ	ナチュラルチーズ、乳化剤
		魚肉ソーセージ	魚肉、結着材料(ペースト状小麦たんぱく・でん粉・粉末状大豆たんぱく)、植物油脂、砂糖、食塩、醸造酢、香味食用油、オニオンエキス、香辛料、かつおエキス、酵母エキス/加工でんぷん、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、骨Ca、着色料(クチナシ・トマリコピン)、香辛料抽出物、香料、【一部にカニ・小麦・さけ・大豆を含む】
		バナナ	バナナ
スポーツドリンク	果糖ぶどう糖液糖、塩化Na、羅漢果エキス/酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、塩化Mg、甘味料(ステビア)、ビタミンC		

2023 ラボ・サマーキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

朝食	ご飯	米
	みそ汁	大根、しめじ、刻み油揚げ(大豆・植物油/凝固剤)、味噌、顆粒だし
	鮭の塩焼き	塩鮭
	千切り野菜のソテー	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、植物油、塩コショウ
	しゅうまい	野菜(たまねぎ・キャベツ)、鶏肉、豚脂、粒状大豆たん白、つなぎ(パン粉・粉末状たん白)、砂糖、チキンオイル、しょうゆ、ラード、食塩、チキンコンソメ、ごま油、香辛料、皮(小麦粉・食塩・水)、加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、水、アレルギー物質【乳・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉】
	切干大根	人参、切干大根、砂糖、油揚げ、醤油(小麦を含む)、菜種油、昆布エキス、食塩、鰹節粉末、唐辛子/調味料(アミノ酸等)、ビタミンC、凝固剤
	味のり	乾海苔、味付調味液(砂糖・醤油・食塩・水あめ・醸造調味料・エキス〈海老・酵母・魚介〉、削り節、昆布、調味料〈アミノ酸等〉)、甘味料(ステビア)、香辛料、水
昼食 *パン弁当	焼きそばロール	パン、中華麺、焼きそばソース、ウスターソース、紅生姜、油脂加工品、香味油/加工デンプン、酢酸Na、増粘剤(加工でんぷん・キサンタン)、乳化剤、着色料(カラメル・カロテノイド・アンドシアニン)、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、かんすい、酸味料、香料、セルロース、イーストフード、ユッカ抽出物、保存料(ソルビン酸K)、VC、香辛料抽出物【一部に乳成分・卵・小麦・ごま・大豆・豚肉・桃・りんごを含む】
	照焼ハンバーガー	パン、ハンバーグ、照り焼きソース、マヨネーズ/加工でんぷん、増粘剤(加工でんぷん・キサンタン)、酢酸(Na)、グリシン、乳化剤、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、イーストフード、酸味料、香辛料抽出物、VC、(一部に乳成分・卵・小麦・牛肉・大豆・とり肉を含む)
	バナナ	バナナ
	スポーツドリンク	果糖ぶどう糖液糖、塩化Na、羅漢果エキス/酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、塩化Mg、甘味料(ステビア)、ビタミンC
夕食	ご飯	米
	味噌汁	ほうれん草、刻み油揚げ(大豆・植物油/凝固剤)、味噌、顆粒だし
	ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉・粒状植物性たんぱく・玉ねぎ・つなぎ〈パン粉・でん粉・粉末状植物性たんぱく・粉末卵白〉・豚脂・牛脂・しょうゆ・果糖ぶどう糖液糖・卵殻粉・食塩・発酵調味料・ポークエキス・加工油脂・にんにくペースト・チキンブイヨン・乳清たん白濃縮物・ゼラチン・調味料(アミノ酸等)・加工でんぷん・着色料(カラメル)・Ph調整剤・グリシン・水)【含有アレルギー:小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン】、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・香料・香辛料抽出物、【一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む】)
	海藻サラダ	海藻サラダ(わかめ・赤角又・白木耳・黄角又・茎わかめ・糸寒天・赤姫のり)、レタス、きゅうり、ミニトマト
	豚しゃぶ	豚肉、もやし・ポン酢
	乳酸菌飲料	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、脱脂粉乳、砂糖、ブドウ糖、スターター、香料、酸味料、甘味料(アセスルファムK・スクラロース)、調合水

2  
日  
目

2023 ラボ・サマーキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

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
		鯖の味噌漬け焼き	鯖、味噌(赤味噌・白味噌(大豆・米・食塩)・ソルビトール・ごま油・調味料(アミノ酸)・紅麴色素・水溶性アトー色素)
		ウインナーソテー	ウインナー(豚肉・豚脂・水・ぶどう糖・食塩・でん粉(じゃがいも)・調味料(アミノ酸)・ポリリン酸Na・砂糖・乳清・酸化防止剤(ビタミンC)・香辛料抽出・発色剤【本品製造工場では小麦・卵・牛肉・鶏肉・大豆・ゼラチンを含む製品を製造しています】)、三色ピーマン、キャベツ、植物油
		厚焼き玉子	鶏卵、水、砂糖、オリゴ糖、植物油脂、食酢、発酵調味料、しょうゆ、食塩、かつお節エキス、風味調味料、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)
		ポテトサラダ	ポテトサラダ(じゃがいも・マヨネーズ・玉ねぎ・人参・砂糖・食塩・還元水あめ・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス/調味料(アミノ酸等)・酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物【一部に卵・大豆を含む】)、きゅうり
	昼食	ご飯	米
		牛丼	牛肉、玉ねぎ、白滝(こんにゃく粉・水酸化カルシウム(こんにゃく用凝固剤))、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん、植物油、紅生姜(しょうが・漬け原材料(食塩・醸造酢)/酸味料・保存料(ソルビン酸K)・着色料(赤102・黄4))
		チンゲン菜のお浸し	チンゲン菜、かつお節、醤油
		ラボ汁	豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく(こんにゃく製粉・海藻粉末/水酸化カルシウム(こんにゃく用凝固剤))、長ネギ、じゃがいも、植物油、だしの素、味噌
	おやつ	りんご1個	
	夕食	ご飯	米
		ポトフ	ウインナー(豚肉・豚脂・水・ぶどう糖・食塩・でん粉(じゃがいも)・調味料(アミノ酸)・ポリリン酸Na・砂糖・乳清・酸化防止剤(ビタミンC)・香辛料抽出・発色剤【本品製造工場では小麦・卵・牛肉・鶏肉・大豆・ゼラチンを含む製品を製造しています】)、玉ねぎ、じゃがいも、人参、アレルギー対応コンソメ、パセリフレーク
		鶏肉照り焼き	鶏肉、砂糖、醤油、みりん、酒、植物油
		フレンチポテト揚げ	フライドポテト(じゃがいも・パーム油・ぶどう糖・ピロリン酸Na)、植物油、食塩
		サラダ	レタス、きゅうり、ミニトマト、ツナフレーク(きはだまぐろ・大豆油・食塩・野菜エキス・水)
		ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

2023 ラボ・サマーキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

朝食	ホットロール	小麦粉、糖類、マーガリン、パン酵母、脱脂粉乳、卵、食塩、発酵風味料、植物油、乳化剤、イーストフード、VC、【原材料の一部に乳成分・卵・小麦・牛肉・大豆を含む】
	ロングウインナー	豚肉、豚脂、牛肉、鶏肉、食塩、砂糖、香辛料、植物性たんぱく加水分解物、粉あめ、水、カゼインNa、リン酸塩Na、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)
	ボイルキャベツ	キャベツ
	ケチャップ&マスタード	トマトミックスソース: トマト、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、パインアップル果汁、香辛料/増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)、酸化防止剤(ビタミンC)、からし、醸造酢、植物油、食塩、香辛料、オニオンエキス、ガーリックペースト/増粘剤(加工でんぷん)、香辛料抽出、香料、【一部に大豆を含む】
	ツナサラダ	レタス、きゅうり、ミニトマト、ツナフレーク(きはだまぐろ・大豆油・食塩・野菜エキス・水)
	コーンスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン(豚バラ肉・糖類(乳糖・水飴・砂糖)・食塩・卵たんぱく・乳たんぱく・大豆たんぱく・カゼインNa・リン酸塩Na・しょうゆ・増粘多糖類・調味料(アミノ酸)・酸化防止剤(ビタミンC)・保存料(ソルビン酸K)・着色料(ラック・クチナシ)・香辛料・発色剤(亜硝酸Na)・【アレルギー物質: 乳成分・卵・小麦・大豆・豚肉】)、コーンスープ(スイートコーン・デキストリン・小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・でん粉・食塩・食用油脂・チーズ・酵母エキス・香辛料・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(グァーガム)・香料、【牛肉を原材料の一部に含む】)、牛乳
	ジャム&マーガリン	(苺): 糖類、苺、その他調味料、(マーガリン): 食用植物油、食塩、脱脂粉乳、乳化剤、その他調味料
4日目	昆布おにぎり	米: 長野県産コシヒカリ100%
		塩昆布: 昆布、還元水飴、食塩、醸造酢、酵母エキス、酒精、酸味料、野菜色素(V・B1) 焼海苔
	鮭おにぎり	米: 長野県産コシヒカリ100%
		鮭フレーク: 秋鮭、コーンサラダ油、米発酵調味料、食塩、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、ナイアシン、紅麹色素、パプリカ色素 焼海苔: 海苔、植物タンパク加水分解物
	中華ポテト	さつまいも、植物油、ブドウ糖(原材料の一部に大豆を含む)
	鶏からあげ	鶏肉、馬鈴薯澱粉、小麦粉、パプリカ、卵、醤油、食塩、にんにく、しょうが、チキンエキス、白コショウ、ポリリン酸Na、大豆油、(原料の一部に小麦を含む)、調味料(アミノ酸)、粉末大豆タンパク
	ミートオムレツ	豚肉、鶏肉、鶏卵、砂糖、焼成油(なたね油、とうもろこし油)、みりん、醤油、食塩、加工澱粉、甘味料(ソルビーン)、ph調整剤、調味料(アミノ酸)、増粘剤(キサンタンガム)、カロチノイド色素、
	ポークシューマイ	食肉(豚肉、鶏肉)、野菜(玉ねぎ、生姜)、砂糖、醤油、ごま油、つなぎ(卵白、パン粉、澱粉、粉末状植物性たんぱく)、豚脂、老酒、粒状植物性たんぱく、ほたてエキス、オイスターソース、鶏がらスープ、コショウ、皮(小麦粉、澱粉、大豆油、異性化液糖)、調味料(アミノ酸)、ソルビット(原料の一部を含む)
	ブロッコリー	冷凍ブロッコリー
	マカロニサラダ	マカロニ、半固形状ドレッシング、人参、玉ねぎ、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料、調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、酵素、(原材料の一部に卵、乳製品、小麦、大豆を含む)
あじ磯部揚げ	冷凍あじコーンスターチ、揚げ油(大豆油)、食塩、卵白粉、ベーキングパウダー、魚肉(イトヨリ、エソ)、澱粉(小麦含む)、大豆油、大豆蛋白、食塩、砂糖、ぶどう糖、みりん、増粘剤(加工澱粉)、炭酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Ca、粉のり、小麦粉、卵黄粉、食塩、植物油)、乳化剤、ガゼインNa、着色料(V、B2) (原材料に乳、大豆を含む)	
オイスターソース	かきエキス、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たんぱく加水分解物、かつお魚醤、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油)鶏油/調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(加工でんぷん、キサンタン、水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料、カラメル色素、香料、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)	
トマトケチャップ	トマト、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たんぱく加水分解物、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油)鶏油/調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(加工でんぷん、キサンタン、水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料、カラメル色素、香料、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)	
ミニ醤油	大豆、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たんぱく加水分解物、かつお魚醤、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油)鶏油/調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(加工でんぷん、キサンタン、水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料、カラメル色素、香料、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)	
緑茶	緑茶/ビタミンC (*500mlペットボトル)	

2023 ラボ・サマーキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

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/シリコン)
	食塩	天日塩/炭酸マグネシウム
	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(粗碎)、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	米と米麹の醸造調味料、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、魚醬パウダー、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】	