

2023 ラボ・サマーキャンプ <準備班> <中日> 食事メニュー&成分表

| | | |
|-----------------|----------------|---|
| コッジ 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、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】 |

| | | | |
|---------|-------|-----------------|---|
| 1 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 |
| | | 温泉卵 | 鶏卵(国産)、醤油 |
| | | 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 | アジの開き |
| | | 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) |
| | | 刻みたくあん | 大根、漬け原材料(食塩)、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) |
| | 昼食 | ご飯 | 米 |
| | | みそ汁 | 大根、人参、刻み油揚げ(大豆・植物油/凝固剤)、味噌、顆粒だし |
| | | 豚キムチ丼 | 豚肉、白菜キムチ((白菜、砂糖、砂糖混合異性化液糖、りんご、食塩、リンゴ果汁、唐辛子、玉ねぎ、にんにく、還元水あめ、沖アミエキス、たんぱく加水分解物、生姜、醸造酢、発酵調味料【一部に小麦・いか・かに・大豆・りんご・ごま・山芋を含む】)植物油、醤油、みりん、料理酒 |
| | | ツナサラダ | キャベツ、きゅうり、トマト、ツナフレーク(まぐろ・大豆油・ナチュラルミネラルウォーター・食塩・野菜エキス/調味料(アミノ酸等)) |
| | 夕食 | ご飯 | 米 |
| | | 田舎汁 | 豚肉、人参、豆腐(豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水)、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))、里芋、長ネギ、植物油、顆粒だし、味噌 |
| | | エビフライ | 衣:(パン粉・小麦粉・脱脂大豆粉・食塩・でん粉・粉末油脂・大豆粉・植物油)、バナメイ海老、食塩/加工でんぷん、増粘多糖類、Ph調整剤、乳化剤、【一部にえび・小麦・乳成分・大豆を含む】、植物油 |
| | | 豚しゃぶ | 豚肉、もやし・ポン酢 |
| | | 野沢菜漬け | 野沢菜、ソルビット、食塩、アミノ酸液、淡口醤油、調味料(アミノ酸等)、ソルビン酸K、クエン酸、L-アスコルビン酸Na、リン酸塩Na、銅葉緑葉、清水 |
| | 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 <準備班><中日> 食事メニュー&成分表

| | | | |
|-------------|----|-----------|---|
| 2 日 目 | 朝食 | ご飯 | 米 |
| | | みそ汁 | ほうれん草、玉ねぎ、味噌、顆粒だし |
| | | 魚の照り焼き | ぶり、砂糖、醤油、みりん、酒、植物油 |
| | | カニサラダ | きゃべつ、きゅうり、カニフレーク(魚肉・でん粉・発酵風味料・食塩・砂糖・乾燥卵白・加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・炭酸カルシウム・Ph調整剤・着色料(紅麴)) |
| | | 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 | 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) |
| | | きゅうり漬け | 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】 |
| | | ふりかけ(さけ) | いりごま、乳糖、食塩、砂糖、鮭、大豆加工品、小麦粉、でん粉、植物性たんぱく、のり、海藻カルシウム、あおさ、デキストリン、鰹節粉、香味油、乳製品、醤油、卵黄粉末、抹茶、発酵調味料、エキス(酵母・魚介)、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、イースト/調味料(アミノ酸等)、加工でんぷん、着色料(紅麴・カラメル・カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、【一部に卵・乳成分・小麦・ごま・さけ・大豆を含む】 |
| | 昼食 | ご飯 | 米 |
| | | ポーク焼肉 | 豚肉、玉ねぎ、植物油、焼き肉のたれ |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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】 |
| | | きゅうり漬け | 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】 |
| | | 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) |
| | お茶 | 緑茶、ビタミンC | |
| | 夕食 | ご飯 | 米 |
| | | ポークジンジャー | 豚肉、おろし生姜、玉ねぎ、醤油、料理酒、植物油、キャベツ、ミニトマト |
| | | チンゲン菜のお浸し | チンゲン菜、かつお節、醤油 |
| | | 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) |
| | | 白菜キムチ | 白菜、砂糖、砂糖混合異性化液糖、りんご、食塩、リンゴ果汁、唐辛子、玉ねぎ、にんにく、還元水あめ、沖アミエキス、たんぱく加水分解物、生姜、醸造酢、発酵調味料【一部に小麦・いか・かに・大豆・りんご・ごま・山芋を含む】 |

2023 ラボ・サマーキャンプ <準備班> <中日> 食事メニュー&成分表

| | | |
|----|-------------------|---|
| 朝食 | 山菜炊き込みご飯 | 米、山菜(いもづる・ひめたけ・きくらげ・なめこ・わらび・醤油・食塩・甘味料(ソルビット)・調味料(アミノ酸等)・酸味料・酸化防止剤(ビタミンC)・保存料(ソルビン酸K)・リン酸塩Na・漂白剤(次亜硫酸Na)・着色料(銅葉緑葉)) |
| | 味噌汁 | 小松菜、刻み油揚げ(大豆・植物油/凝固剤)、味噌、顆粒だし |
| | 野菜ソテー | 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】)、キャベツ、もやし、ピーマン、植物油、食塩 |
| | マカロニサラダ | マカロニ、マヨネーズ、にんじん、玉ねぎ、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/増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、香辛料抽出物、【一部に玉子・小麦・大豆を含む】 |
| | タレ付き肉団子 | 鶏肉、パン粉、砂糖、ぶどう糖、粒状植物性たんぱく、玉ねぎ、植物油、しょうゆ、醸造酢、黒酢、粉末状植物性たんぱく、食塩、中濃ソース、香辛料、たんぱく加水分解物、揚げ油(大豆油)、加工でんぷん、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、ポリリン酸Na、カラメル色素、調味料、加水 |
| | 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 |
| 昼食 | 冷やし中華 | 麺(小麦粉・食塩・小麦たんぱく・植物油・水あめ/酒精・加工でんぷん・かんすい・乳酸Na・貝Ca・クチナシ色素【一部に小麦・大豆を含む】)、スープ(果糖・しょうゆ・醸造酢・食塩・植物油・りんご酢・たんぱく加水分解物・はちみつ・りんご果汁・レモン果汁・酵母エキス/酸味料・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・甘味料(アセスルファムK・アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)・【一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・りんごを含む】)、きゅうり、卵、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】)、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)) |
| | 春巻き | 野菜(たけのこ・キャベツ・たまねぎ・にんじん)、ラード、粒状植物油性たんぱく、しょうゆ、はるさめ、豚肉、砂糖、でん粉、はっ酵調味料、チキンエキス、オイスターソース、ポークエキス、おろしにんにく、植物油、小麦粉、おろししょうが、乾燥しいたけ、調味パウダー、XO醤、酵母エキスパウダー、脱脂粉乳、皮(小麦粉(国内製造)・油脂加工品・粉末水あめ・ショートニング・植物油・大豆粉・食塩・コーンフラワー・粉末状植物性たんぱく)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でんぷん・キサンタン)、カラメル色素、酸味料、【一部にえび・小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む】 |
| | 中華スープ | わかめ、長ネギ、エノキ、アレルギー用コンソメ |
| 夕食 | ご飯 | 米 |
| | ハヤシライス | 豚肉、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・ミルクパウダー(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・【一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む】、植物油 |
| | 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 |
| | コーンサラダ マヨネーズ和え | キャベツ、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】 |

2023 ラボ・サマーキャンプ <準備班><中日> 食事メニュー&成分表

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| 4 日 目 | 朝食 | ご飯 | 米 |
| | | すまし汁 | 花麩(小麦粉・小麦たんぱく・膨張剤・酸化防止剤(ビタミンE)・着色料(赤102・黄4・青1))豆腐(豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水)、長ネギ、顆粒だし、塩 |
| | | 鯖の味噌煮 | 鯖、みそ、生姜、酒、砂糖、みりん、だしの素 |
| | | 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) |
| | | きんぴらごぼう | ごぼう・人参・醤油(小麦・大豆を含む)、砂糖、ごま、植物油脂、たんぱく加水分解物、酵母エキス、食塩、唐辛子、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、Ph調整剤、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、乳酸Ca、漂白剤(亜硫酸塩) |
| | | きゅうり漬け | 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】 |
| | 昼食 | 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/加工デンブ、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 |
| | | 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 |
| | 昼食 | さつまいもご飯 | 米、さつまいも |
| | | 味噌汁 | 白菜、味噌、顆粒だし |
| | | 鶏肉の南蛮焼 | 鶏肉、片栗粉、植物油、醤油、料理酒、酢、みりん、砂糖、キャベツ、トマト |
| | | マカロニサラダ | マカロニ、マヨネーズ、にんじん、玉ねぎ、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/増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、香辛料抽出物、【一部に玉子・小麦・大豆を含む】 |
| カリカリベーコンサラダ | | ブロッコリー、ベーコン(豚バラ肉・卵たんぱく・食塩・還元水あめ・大豆たんぱく・酵母エキス・野菜エキス・リン酸塩(Na)・増粘多糖類・調味料(アミノ酸等)・酸化防止剤(ビタミンC)・くん液・発色剤(亜酢酸Na)・コチニール色素)、植物油脂、塩 | |
| 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 | |
| シニア夜食(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】 | |
| シニア夜食(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、カロテノイド色素【一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む】 | | |

2023 ラボ・サマーキャンプ <準備班><中日> 食事メニュー&成分表

| | | | |
|-------------|---|---------------|---|
| 5 日 目 | 朝食 | ご飯 | 米 |
| | | 味噌汁 | 大根、しめじ、味噌、顆粒だし |
| | | 塩さば | 塩さば |
| | | 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 |
| | | 切干大根 | 人参、切干大根、油揚げ(大豆・植物油/凝固剤)、砂糖、醤油、顆粒だし、植物油 |
| | | 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) |
| | | ふりかけ (おかか) | いりごま、鰹削り節、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉、すりごま、鶏卵加工品、みりん、還元水あめ、エキス(鰹節・チキン・酵母)、大豆加工品、海藻カルシウム、こしあん、みそ、のり、乳製品、乳糖、鶏肉粉末、ぶどう糖果糖液糖、イースト、鶏脂、デキストリン/調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、【一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む】 |
| | 昼食 | ご飯 | 米 |
| | | ポーク焼肉 | 豚肉、玉ねぎ、植物油、焼き肉のたれ |
| | | コールスロー | キャベツ |
| | | 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) |
| | | 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 |
| | | 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】 |
| | | きゅうり漬け | 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】 |
| 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) | | |
| お茶 | 緑茶、ビタミンC | | |

2023 ラボ・サマーキャンプ <準備班><中日> 食事メニュー&成分表

| | | | |
|-----------|-----|---|--|
| 中日 なかび | 夕食 | ご飯 | 米 |
| | | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉、おろし生姜、玉ねぎ、醤油、料理酒、植物油、キャベツ、ミニトマト |
| | | チンゲン菜のお浸し | チンゲン菜、かつお節、醤油 |
| | | 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) |
| | | 白菜キムチ | 白菜、砂糖、砂糖混合異性化液糖、りんご、食塩、リンゴ果汁、唐辛子、玉ねぎ、にんにく、還元水あめ、沖アミエキス、たんぱく加水分解物、生姜、醸造酢、発酵調味料【一部に小麦・いか・かに・大豆・りんご・ごま・山芋を含む】 |
| | | 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 |
| | 朝食 | ご飯 | 米 |
| | | 温泉卵 | 鶏卵(国産)、醤油 |
| | | 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 | 塩アジ |
| | | ハムサラダ | 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】)、きゃべつ、きゅうり |
| | | しば漬け | 胡瓜、茄子、生姜、漬け原材料(食塩・しょうゆ・醸造酢・大豆たんぱく加水分解物)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア)、香料、着色料(赤106・赤102)、【原材料の一部に大豆・小麦を含む】 |
| | 味噌汁 | じゃがいも、わかめ、味噌、顆粒だし | |
| | 昼食 | ご飯 | 米 |
| | | 唐揚げ | 唐揚げ(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(カロテンノイド)・【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 | 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) |
| | | 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 |
| きゅうり漬け | | 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】 | |
| 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) | |

2023 ラボ・サマーキャンプ <準備班><中日> 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) |
| | 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(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】 | |