



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。



夜ごはん

キャンプ
1日目

- ◎ご飯
- ◎田舎汁
- ◎鶏肉の南蛮焼き
- ◎千切りキャベツ
- ◎トマト
- ◎マカロニサラダ
- ◎ブロッコリーの
カリカリベーコン炒め
- ◎乳酸菌飲料



キャンプ
2日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁
(とうふ, わかめ, きざみ油あげ)
- ◎さばの味噌煮
- ◎厚焼き玉子
- ◎きんぴらごぼう
- ◎きゅうりの漬け物



昼ごはん

★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
- ◎たまごロールパン
- ◎バナナ
- ◎オレンジジュース



おやつ
りんごゼリー
*朝食時に配布

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎けんちん汁
- ◎ポークジンジャー
- ◎千切りキャベツ
- ◎ミニトマト
- ◎スパゲッティサラダ
- ◎きざみたくあん
- ◎ヨーグルト



キャンプ
3日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁
(だいこん, しめじ, 玉ねぎ)
- ◎焼き鮭
- ◎ひじき煮
- ◎切干大根煮
- ◎ポテトサラダ
- ◎アレルギー対応ふりかけ



昼ごはん

- ◎くりご飯
- ◎ポーク焼肉
- ◎カニサラダ
- ◎たまごスープ
- ◎柿 1/4個



夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎福神漬け
- ◎メンチカツ
- ◎コーンサラダマヨネーズ和え
- ◎ぶどうゼリー



朝ごはん

キャンプ
4日目

昼弁当

- ◎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
- ◎コーンポタージュスープ
(コーン, たまねぎ, ベーコン)



★帰りのお弁当★

- ・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
- ・あじ磯部揚げ
- ・緑茶(500ml ペットボトル)



◎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。

2023-24 ラボ・ウインターキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

□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	脱脂加工大豆、食塩、小麦、大豆/アルコール
	ウスターソース	糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、野菜・果実（トマト・玉ねぎ・りんご・その他）、アミノ酸液、香辛料/カラメル色素、（一部に大豆・りんごを含む）

1 日目	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、植物油、顆粒だし、味噌
		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】
		ブロッコリーカリカリベーコン炒め	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

※以下 余白。2日目は次ページへ

2023-24 ラボ・ウインタ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	豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、わかめ、刻み油揚げ（大豆・植物油/凝固剤）味噌、顆粒だし
	鯖の味噌煮	鯖、みそ、生姜、酒、砂糖、みりん、顆粒だし
	厚焼き玉子	液卵（国内製造）、植物油脂、砂糖、しょうゆ、でん粉発酵調味料、かつお風味調味料、食塩/加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、カロチノイド色素、【一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む】
	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）
	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】
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）、p h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）、Antioxidants (Vitamin C)、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）
	* たまごロール	卵フィリング（マヨネーズ・卵・その他）、パン/酢酸Na、加工でんぷん、グリシン、乳化剤、Ph調整剤、調味料（アミノ酸等）、イーストフード、カロテノイド色素、Antioxidants (Vitamin C)、【一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・ゼラチンを含む】
	バナナ	バナナ
	オレンジジュース	オレンジ果汁（濃縮果汁）、香料、調合水
おやつ	りんごゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水あめ、りんご濃縮果汁、アップルピューレ/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（クチナシ・紅花黄）、【一部にりんごを含む】
夕食	ご飯	米
	けんちん汁	豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、こんにゃく（こんにゃく粉・海藻粉末・水酸化カルシウム〈こんにゃく用凝固剤〉）、里芋、ごぼう、人参、大根、長ネギ、ごま油、酒、醤油、顆粒だし
	ポークジンジャー	豚肉、おろし生姜、玉ねぎ、醤油、料理酒、みりん、植物油、キャベツ、ミニトマト
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ、にんじん、玉ねぎ、砂糖、調味液（還元水あめ・水あめ・食塩・卵黄・醸造酢・砂糖・酵母エキス）、食塩、醸造酢、香辛料/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、【一部に卵・小麦・大豆を含む】、きゅうり
	きざみたくあん	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）
	ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

2
日
目

2023-24 ラボ・ウインターキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

朝 食	ご飯	米
	味噌汁	大根、しめじ、玉ねぎ、味噌、顆粒だし
	焼き魚	塩鮭
	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
	切干大根煮	人参、切干大根、油揚げ（大豆・植物油/凝固剤）、砂糖、醤油、みりん、顆粒だし、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）
	アレルギー対応ふりかけ	調味顆粒（ぶどう糖・砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・デキストリン・酵母エキス・抹茶）、わかめ、海苔、味付鰹削り節（鰹削り節・砂糖・食塩・酵母エキス・しいたけエキス）、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤（ビタミンE）
3 日 目 昼 食	くりご飯	米、くり
	ポーク焼肉	豚肉、玉ねぎ、植物油、焼き肉のたれ
	かにサラダ	キャベツ、きゅうり、カニフレーク（魚肉・でん粉・発酵調味料・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（紅麹）（【一部に卵・小麦を含む】）
	たまごスープ	玉子、わかめ、食塩、アレルギー用コンソメ
柿	柿	
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・ピロリン酸鉄）
	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）
	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	キャベツ、大根、コーン、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

2023-24 ラボ・ウインタ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、植物油脂、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）
	ポイルキャベツ	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） マスタード ：からし、醸造酢、植物油脂、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・キサンタンガム）、香辛料抽出、香料、【一部に大豆を含む】
	ジャム&マーガリン	ジャム ：糖類、苺、その他調味料 マーガリン ：食用植物油脂、食塩、脱脂粉乳、乳化剤、その他調味料
	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）
	コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、牛乳、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〈グァアーガム〉・香料、【牛肉を原材料の一部に含む】）
4日目 昼食 *帰りのお弁当	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、植物油脂、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、粉末状植物性たん白）、豚脂、老酒、粒状植物性たん白、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（原料の一部に含む）
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、たん白加水分解物、かつお魚醤、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂）鶏油/調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（加工でん粉、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、たん白加水分解物、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂）鶏油/調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（加工でん粉、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、たん白加水分解物、かつお魚醤、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂）鶏油/調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（加工でん粉、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）	

※以下 余白。「調味料一覧」は次ページへ

2023-24 ラボ・ウインターキャンプくろひめ 食事メニューの成分表

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
	酢	穀類【小麦・米・コーン）、アルコール、食塩、酒かす
	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（りんご・トマト・たまねぎ・その他）、糖類（ぶどう糖果糖液糖・砂糖）、醸造酢、食塩、澱粉、アミノ酸液、香辛料/カラメル色素、（一部に大豆、りんごを含む）
	ウスターソース	糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、野菜・果実（トマト・玉ねぎ・りんご・その他）、アミノ酸液、香辛料/カラメル色素、（一部に大豆・りんごを含む）
	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、風味原料（かつお節粉末・かつおエキス）、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）
ボン酢	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】	
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】	

※献立によって、使用しない調味料も含まれています