

# 食事メニュー

キャンプ  
1日目

夜ごはん

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。



- ◎ご飯
- ◎田舎汁
- ◎鶏肉の南蛮焼き
- ◎鮭フレークとコーンの辛マヨ和え
- ◎フレンチフライポテト
- ◎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

昼ごはん

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎なめこ汁  
(なめこ、カットとうふ)
- ◎さばの味噌煮
- ◎厚焼き玉子
- ◎きんぴらごぼう
- ◎きゅうりの漬けもの



### ★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
- ◎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

- ◎山菜炊き込みご飯
- ◎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
- ◎ヨーグルト



キャンプ  
3日目

朝ごはん

昼ごはん

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁  
(だいこん、しめじ、きざみ油あげ)
- ◎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



- ◎豚キムチ丼
- ◎豚汁
- ◎菜の花のおひたし



おやつ  
オレンジ  
ゼリー  
\*昼食時に配布

- ◎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  
4日目

朝ごはん

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  
(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)



### ★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(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。