

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。
たくさん食べてね！



キャンプ
1日目

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎コロッケ 1個
- ◎コーンマヨサラダ
- ◎福神漬
- ◎ぶどうゼリー 1個

キャンプ
2日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎なめこ汁
- ◎さばの味噌煮
- ◎厚焼き玉子
- ◎きんぴらごぼう
- ◎きゅうり漬け



★野外活動のお弁当★

- ◎焼きそばロール
- ◎テリヤキハンバーガー
- ◎たまごロール
- ◎オレンジジュース
- ◎バナナ

おやつ
りんご
*朝食のとき
にもらえます

◎ご飯

- ◎けんちん汁
- ◎豚肉のしょうが焼き
- ◎千切りキャベツ
- ◎ミニトマト
- ◎スパゲッティサラダ
- ◎野沢菜漬け
- ◎ヨーグルト



キャンプ
3日目

朝ごはん

- ◎ホットロールパン 2個
 - ・ロングウィンナー 1本
 - ・ボイルキャベツ
 - ・ケチャップ&マスタード 1個
 - ・ジャム&マーガリン 1個
- ◎コーンポタージュスープ
(コーン/たまねぎ/ベーコン)
- ◎ツナサラダ
(レタス/きゅうり/ミニトマト/ツナ)

- ◎口コモコ風丼
 - ・ハンバーグ
 - ・温泉たまご
 - ・トマト, レタス
- ◎たまごスープ
- ◎春雨サラダ

おやつ
オレンジ
*朝食のときに
もらえます

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

キャンプ
4日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎大根のみぞ汁
- ◎焼き鮭
- ◎ひじき煮
- ◎ポテトサラダ
- ◎切干大根
- ◎ふりかけ

昼弁当

- ★帰りのお弁当★
- ◎ホットドックロール
- ◎メンチカツサンド
- ◎ツナマヨネーズパン
- ◎りんご
- ◎ポテトチップス (塩味)
- ◎ぶどうジュース

- ◎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
ロッジで管理し、
4日目の朝食返却時に
戻してください。

