

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

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎コロッケ 1個
- ◎千切りキャベツ
- ◎コーンマヨサラダ
- ◎ぶどうゼリー 1個

キャンプ
2日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁（大根/しめじ/油揚げ）
- ◎焼き鮭
- ◎切干大根
- ◎かぼちゃの煮物
- ◎野沢菜
- ◎味付けのり

<黒姫登頂隊の朝食>
・あにぎり ・鶏から揚げ
・キュウリの塩もみ ・チーズ
・魚肉ソーセージ ・バナナ
・スポーツドリンク 2本

昼ごはん

★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
 - ◎バナナ
 - ◎スポーツドリンク
- *保存袋、ビニール袋、お手ふき付き

おやつ
ゼリー
*朝食のとき
にもらえます

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポトフ
- ◎照焼グリルチキン
- ◎フライドポテト
- ◎サラダ
(レタス/キュウリ/ミニトマト)
- ◎ヨーグルト

キャンプ
3日目

朝ごはん

- ◎ロールパン 2つ
・ロングウィンナー 1本
・ボイルキヤベツ
・ケチャップ＆マスタード 1個
・ジャム＆マーガリン 1個
- ◎ミネストローネスープ
- ◎ツナサラダ
(レタス/きゅうり/トマト/ツナ)

昼ごはん

- ◎ラボ汁（豚汁）
- ◎牛丼
- ◎紅しょうが
- ◎チンゲン菜のおひたし

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎チキンクリームシチュー
(鶏肉/ジャガイモ/人参,
ブロッコリー/玉ねぎ)
- ◎冷しやぶ風 茄で豚
(もやし/ポン酢つき)
- ◎海藻サラダ
(海藻/レタス/キュウリ/トマト)
- ◎乳酸菌飲料

キャンプ
4日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁（豆腐、ワカメ、ねぎ）
- ◎さばの味噌焼
- ◎厚焼き玉子
- ◎ひじき煮
- ◎ポテトサラダ
- ◎白菜の浅漬け

昼ごはん

- ★帰りのお弁当★
- ・あにぎり（鮭・昆布）
 - ・中華ポテト
 - ・から揚げ
 - ・肉しゅうまい
 - ・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（紙/パック）

- ◎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。

