

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
- ◎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



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
- ◎たまごロール
- ◎オレンジジュース
- ◎バナナ

おやつ

りんごゼリー
*朝食のときに
もらえます

夜ごはん

- ◎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)

昼ごはん

- ◎牛丼
- ◎たまごスープ
- ◎春雨サラダ

おやつ

みかん
*朝食のときに
もらえます

夜ごはん

- ◎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
- ◎大根のみそ汁
- ◎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★

- ・おにぎり(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)
- ※緑茶は朝食と一緒に配られます

- ◎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。

