

2021-22ラボインターキャンプ準備班食事メニューの成分表

ロッジ 据え置き	ドレッシング	(白フレンチ) 食用植物油脂、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、オニオンジュース、卵黄、増粘剤<キサンタン>、調味料<アミノ酸>、香辛料、香辛料抽出物、【原材料の一部に大豆・りんごを含む】
		(ノンオイル青じそドレッシング) 糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、醤油、かつおだし、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、青じそエキス、香料、【小麦を原材料の一部に含む】
	醤油	食塩、脱脂加工大豆、小麦、大豆、保存料(安息香酸Na)
	ウスターーソース	香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(ステビア・サツカリNa)、【原材料の一部に大豆を含む】

1日目朝食	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、長ネギ、味噌、だしの素
	さんま蒲焼	さんま、片栗粉、しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、発酵調味料、米酢、酒精、着色料(カラメル・アター)、増粘剤(加工でんぶん・キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、【原材料の一部に小麦・大豆を含む】
	ハムサラダ	ロースハム(豚ロース肉・卵たんぱく・還元水あめ・大豆たんぱく・食塩・乳たんぱく・水あめ・酵母エキス・リン酸塩・カゼインNa・調味料(アミノ酸等)・増粘多糖類・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硫酸a)・コチニール色素・【アレルギー物質:豚肉・卵・大豆・乳成分】)、きやべつ
	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
	厚焼き玉子	液卵、果糖ブドウ糖液糖、砂糖、還元水あめ、しょうゆ、植物油脂、かつお風味調味料、食塩、加工でんぶん、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、カラチノイド色素、水
	きゅうり漬け	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・青1)、【原材料の一部に大豆・小麦を含む】

1日目昼食	ご飯	米
	ソースカツ丼	ヒレカツ(豚肉・食塩・衣(パン粉・大豆粉・香辛料・食塩・植物油脂)・加工でんぶん・増粘多糖類・【その他卵由来原材料を含む】)、紅生姜(しょうが・漬け原材料(食塩・醸造酢)・酸味料・保存料(ソルビン酸K)・着色料(赤02・黄4))、植物油、キャベツ、ウスターーソース、とんかつソース
	サラダ	レタス、わかめ、ミニトマト
	すまし汁	花麩(小麦粉・小麦たんぱく・膨張剤・酸化防止剤(ビタミンE)・着色料(赤02・黄4・青1))、三つ葉、だしの素、塩

1日目夕食	ご飯	米
	豚肉の生姜焼き	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
	チンゲン菜のお浸し	チンゲン菜、かつお節、醤油
	鮭フレークとコーンの辛マヨ和え	サケフレーク(白鮭・食塩)、コーン、万能ねぎ、マヨネーズ
	白菜浅漬け	白菜、人参、食塩
	みそ汁	もやし、にら、味噌、だしの素

2日目朝食	山菜炊き込みご飯	米、山菜(いもづる・ひめたけ・えのき・なめこ・わらび・醤油・食塩・甘味料(ソルビット)・調味料(アミノ酸等)・酸味料・酸化防止剤(ビタミンC)・保存料(ソルビン酸K)・リン酸塩a・漂白剤(次亜硫酸Na)・着色料(銅葉緑葉))
	味噌汁	大根・しめじ、刻み油揚げ(大豆・植物油凝固剤)、味噌、だしの素
	野菜ソテー	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・カゼイナ・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】)、キャベツ、人参、ピーマン、植物油、食塩
	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(加工でんぶん・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】)
	タレ付き肉団子	鶏肉、パン粉、砂糖、ぶどう糖、粒状植物性たんぱく、玉ねぎ、植物油脂、しょうゆ、醸造酢、黒酢、粉末状植物性たんぱく、食塩、中濃ソース、香辛料、たんぱく加水分解物、揚げ油(大豆油)、加工でんぶん、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、ポリリン酸Na、カラメル色素、調味料、加水
	プレーンオムレツ	鶏卵、上白糖、小麦でんぶん、醸造酢、食塩、しょうゆ、調味料(アミノ酸等)、風味原料(鰹粉末)、風味原料(鰹エキス)、アミノ酸液、上水道、大豆油
	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・スクロース)、調合水

2日目昼食	ご飯	米
	ロコモコ丼	ハンバーグ(牛肉・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・粒状植物性たんぱく・パン粉・でんぶん・砂糖・食塩・香辛料・菜種油調味料(アミノ酸等)・リン酸塩Na・【原材料の一部に大豆・小麦・乳を含む】)、ハヤシルウ(食用油脂(パーム油・なたね油)・小麦粉・でんぶん・砂糖・ソテードオニオン・食塩・マッシュルームブイヨン・トマトソースパウダー・パナナ・ソースパウダー・トマトパウダー・ミルボウパウダー・ティキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソテードオニオン・人参エキス・セロリ・その他)・粉末醤油・香辛料・濃縮醤油・白菜エキスパウダ/着色料(カラメル色素・パブリカラ色素)・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・酸味料・香料・香辛料抽出物・【一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんごを含む】)、アレルギー用コンソメ、レタス、トマト、温泉卵
	コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり
	中華スープ	玉ねぎ、人参、卵、アレルギー用コンソメ

2日目夕食	ご飯	米
	野菜スープ	玉ねぎ、人参、キヌサヤ、アレルギー用コンソメ
	ローストレッグ&ポテトフライ	鶏肉、たれ(醤油・砂糖・みりん・ぶどう糖・醸造酢)、醤油、砂糖、みりん、水あめ、醸造酢、香辛料(増粘剤(加工でんぶん・キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酒精、ポリリン酸Na、(一部に鶏肉・小麦・大豆を含む))、フライドポテト(じゃがいも・食用植物油脂(パーム油)・ぶどう糖(小麦由来)・ポリリン酸ナトリウム)、植物油、食塩
	サラダ	レタス、キャベツ、きゅうり、ミニトマト
	プレーンオムレツ	鶏卵、上白糖、小麦でんぶん、醸造酢、食塩、しょうゆ、調味料(アミノ酸等)、風味原料(鰹粉末)、風味原料(鰹エキス)、アミノ酸液、上水道、大豆油
	ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

3日目朝食	ご飯	米
	温泉卵	鶏卵(国産)、タレ:醤油・砂糖・たんぱく加水分解物・かつお節エキス・沖アミエキス・醸造酢・かつお節・サバ節エキス・食塩・酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、【一部に小麦・大豆・さば・りんごを含む】
	納豆	納豆(丸大豆・納豆菌)、たれ(しょうゆ(大豆・小麦を含む)・植物性たんぱく加水分解物・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・みりん・カツオエキス・砂糖調味料(アミノ酸等))、練りからし(からし・食塩酸味料・酒精・着色料(ウコン)・増粘多糖類・ビタミンC)
	焼き魚	あじ開き
	ツナサラダ	ツナフレーク(きはだまぐろ・大豆油・食塩・野菜エキス・水)、キャベツ、きゅうり
	きゅうり漬け	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・青1)、【原材料の一部に大豆・小麦を含む】
	味噌汁	じやがいも、わかめ、味噌、だしの素
3日目昼食	お弁当 おにぎり3個	ご飯、梅干し(梅・漬け原材料(食塩・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・大豆たんぱく加水分解物)・酒精・酸味料・調味料(アミノ酸等)・甘味料(ステビア)・VB1・香料・着色料(赤102))、海苔(乾のり) ご飯、混ぜ込みわかめ(塩蔵わかめ・食塩・砂糖・調味料(アミノ酸等)) ご飯、鮭(鮭・食塩)、海苔(乾のり)
	唐揚げ	唐揚げ(鶏肉・しょうゆ・鶏卵・しうがペースト・食塩・粉末状植物性たんぱく・にんにくペースト・香辛料・米粉・衣(でん粉・小麦粉・鶏卵・醤油・砂糖・粉末状植物性たんぱく・食塩・にんにくペースト・米粉・香辛料)・揚げ油(パーム油加工でんぶん・調味料(アミノ酸等)・ポリリン酸Na・キシロース・ベーキングパウダー・増粘剤(キサンタンガム)・着色料(カラメル色素)・カロテノイド)・【一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む】)、植物油
	バナナ	バナナ
	りんごジュース	りんご 香料
	みかん	みかん
3日目夕食	ご飯	米
	ハヤシライス	牛肉、じやがいも、玉ねぎ、人参、ハヤシルウ(食用油脂(パーム油・なたね油)・小麦粉・でん粉・砂糖・ソテードオニオン・食塩・マッシュルームブイヨン・トマトソースパウダー・バナナ・リースパウダー・トマトパウダー・ミルホワウダー(デキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソテードオニオン・人参エキス・セロ・その他)・粉末醤油・香辛料・濃縮醤油・白菜エキスパウダ/着色料(カラメル色素・パプリカ色素)・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・酸味料・香料・香辛料抽出・【一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む】)
	メンチカツ	牛脂、鶏肉、植物性大豆たんぱく、水、玉ねぎ、パン粉、卵白、でんぶん、小麦粉、砂糖、塩、こしょう、醤油/調整剤、【アレルギー物質:牛肉・鶏肉・卵・乳・小麦・大豆】、植物油
	コーンサラダマヨネーズ和え	白菜、大根、コーン、マヨネーズ
	オレンジゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水あめ、柑橘混合濃縮果汁ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カラチノイド色素、【一部にオレンジを含む】
	シニア夜食 (あんぱん) (クリームパン)	こしあん(糖類・小豆・還元水あめ・寒天)、小麦粉、糖類、マーガリン、脱脂粉乳、全卵、パン酵母、植物油脂、牛乳、食塩、バター、植物性たんぱく、ナチュラルチーズ、たんぱく質濃縮ホエイパウダー、卵黄、還元水あめ/加工でんぶん、グリシン、乳化剤、酢酸Na、イーストフード、香料、VC、【一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む】 フラワーペースト、小麦粉、糖類、マーガリン、脱脂粉乳、全卵、パン酵母、植物油脂、牛乳、食塩、バター、植物性たんぱく、ナチュラルチーズ、たんぱく質濃縮ホエイパウダー、卵黄、還元水あめ/加工でんぶん、グリシン、乳化剤、酢酸Na、増粘多糖類、酸味料、イーストフード、香料、VC、カラチノイド色素【一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む】

4日目朝食	ご飯	米
	味噌汁	豆腐(豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水)、わかめ、長ネギ、味噌、だしの素
	焼き魚	塩さば
	ハムサラダ	ロースハム(豚ロース肉・卵たんぱく・還元水あめ・大豆たんぱく・食塩・乳たんぱく・水あめ・酵母エキス・リン酸塩・カゼインNa・調味料(アミノ酸等)・増粘多糖類・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硫酸a)・コチニール色素・【アレルギー物質:豚肉・卵・大豆・乳成分】)、きゅべつ
	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
	厚焼き玉子	液卵、果糖ブドウ糖液糖、砂糖、還元水あめ、しょうゆ、植物油脂、かつお風味調味料、食塩、加工でんぶん、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、カラチノイド色素、水
	きゅうり漬け	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】
4日目昼食	お弁当ごはん	ご飯、梅干し(梅・漬け原材料(食塩・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・大豆たんぱく加水分解物)・酒精・酸味料・調味料(アミノ酸等)・甘味料(ステビア)・VB1・香料・着色料(赤102))、海苔(乾のり)
	焼き魚	塩鮭
	ミニ春巻き	ミニ春巻き:キャベツ、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、春雨、コーンスターク、植物油脂(大豆油・ごま油)、しょう油、食塩、ヒラタケ、いんげん、砂糖、香辛料、しょうが、じゃがいもでん粉、調味料(アミノ酸)、水、【一部に小麦・ごま・大豆を含む】、植物油
	ミニ春巻き & 唐揚げ	唐揚げ:(鶏肉・しょうゆ・鶏卵・しょうがペースト・食塩・粉末状植物性たんぱく・にんにくペースト・香辛料・米粉・衣(でん粉・小麦粉・鶏卵・醤油・砂糖・粉末状植物性たんぱく・食塩・にんにくペースト・米粉・香辛料)・揚げ油(ハーム油加工でんぶん・調味料(アミノ酸等)・ポリリン酸a・キシロース・ベーキングパウダー・増粘剤(キサンタンガム)・着色料(カラチノイド)・【一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む】)、植物油
	コールスロー	キャベツ
	厚焼き玉子	厚焼き玉子:液卵、果糖ブドウ糖液糖、砂糖、還元水あめ、しょうゆ、植物油脂、かつお風味調味料、食塩、加工でんぶん、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、カラチノイド色素、水
	しゅうまい	しゅうまい:鶏肉、豚脂、玉ねぎ、粒状植物性たんぱく、フレンチフライドポテト、砂糖、つなぎ(粉末状植物性たんぱく・でん粉)、しょうゆ、オイスターソース、食塩、ごま油、チキンエキスパウダー、こしょう、しょうがペースト、皮(小麦粉調味料(アミノ酸等)、甘味料(ソルビット)、pH調整剤、着色料(紅麹・フラボノイド・ラック)【一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)を含む】)
	がんもの含め煮	ミニがんも(粉末状大豆たんぱく・植物油脂・大豆食物繊維・人参・調整豆乳粉末・粒状大豆たんぱく・ブドウ糖・揚げ油(植物油脂)・水)、人参、キヌサヤ、砂糖、醤油、みりん
	きゅうり漬け	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】
	緑茶	緑茶、ビタミンC

ラボランドで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ーン)
醤油	脱脂加工大豆、食塩、小麦、大豆/アルコール
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(粗碎)、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(トマト・たまねぎ・デーツ・その他)、糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖)、醸造酢、食塩、コーンスターク、アミノ酸液、香辛料、(原材料の一部にりんご・大豆を含む)
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、砂糖類(グラニュー糖・ブドウ糖)、風味原料(かつおぶし粉末・そだかつおぶし粉末調味料(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、りんご、発酵調味料、りんご酢、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・りんご)
ポン酢	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、醣酵調味料、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】

※献立によって、使用しない調味料も含まれています