

## 2021-22ラボウインターキャンプ本番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・サッカリNa)、【原材料の一部に大豆を含む】
1日目夕食	ご飯	米
	ポークカレー	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、植物油、カレーウ(小麦粉・豚脂・でんぷん・砂糖・カレーパウダー・食塩・香辛料・麦芽糖・オニオンパウダー・酵母エキス・粉末醤油・トマトパウダー・こんぶエキス・ぶどう糖・小麦発酵調味料・カラメル色素・乳化剤・酸味料・ピロリン酸鉄)
	福神漬け	大根、胡瓜、茄子、生姜、ごま、漬け原材料(醤油、食塩、大豆たん白加水分解物)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸)、香料、着色料(赤102・黄4・赤102・黄5)、(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
	牛肉コロッケ	コロッケ(じゃがいも・野菜パン粉・小麦粉・玉ねぎ・牛肉・牛脂・砂糖・粒状大豆たんばく・でん粉・食塩・酵母・野菜エキス・調味料<アミノ酸等>・香辛料・パプリカ粉末・増粘多糖類・カラメル色素・水)、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
	ぶどうゼリー	ぶどう果汁、糖類(果糖ブドウ糖液糖・砂糖)、難消化性デキストリン、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、クエン酸鉄Na、水
2日目朝食	ご飯	米
	なめこ汁	なめこ、豆腐(豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水)、味噌、だしの素
	鯖の味噌煮	鯖、みそ、生姜、酒、砂糖、みりん、だしの素
	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、加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、カロチノイド色素、水
	きんぴらごぼう	ごぼう・人参・醤油(小麦・大豆を含む)、砂糖、ごま、植物油脂、たんばく加水分解物、酵母エキス、食塩、唐辛子、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、乳酸Ca、漂白剤(亜硫酸塩)
	きゅうり漬け	きゅうり、生姜、漬け原材料(食塩・醤油・大豆たんばく加水分解物)、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】
2日目昼食	焼きそばロール	パン、中華麺、焼きそばソース、ウスターソース、紅生姜、油脂加工品、香味油加工デンプン、酢酸Na、増粘剤(加工でんぷん・キサンタン)、乳化剤、着色料(カラメル・カロテノイド・アンドシアン)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、かんすい、酸味料、香料、セルロース、イーストフード、ユッカ抽出物、保存料(ソルビン酸)、VC、香辛料抽出物【一部に乳成分・卵・小麦・ごま・大豆・豚肉・桃・りんごを含む】
	照焼 ハンバーガー	パン、ハンバーガー、照り焼きソース、マヨネーズ／加工でんぷん、増粘剤(加工でんぷん・キサンタン)、酢酸Na、グリシン、乳化剤、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、イーストフード、酸味料、香辛料抽出物、VC、(一部に乳成分・卵・小麦・牛肉・大豆・とり肉を含む)
	たまごロール	卵フィリング(マヨネーズ・卵・その他)、パン酢酸Na、加工でんぷん、グリシン、乳化剤、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、イーストフード、カロテノイド色素、VC、【一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・ゼラチンを含む】
	バナナ	バナナ
	オレンジジュース	オレンジ果汁(濃縮果汁)、香料、調合水
	りんごゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水あめ、りんご濃縮果汁、アップルピューレ、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ・紅花黄)、【一部にりんごを含む】

2日目夕食	ご飯	米
	けんちん汁	豆腐(豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水)、こんにゃく(こんにゃく製粉・海藻粉末／水酸化カルシウム(こんにゃく用凝固剤))、里芋、ごぼう、人参、大根、長ネギ、ごま油、酒、醤油、だしの素
	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
	スパゲッティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ、にんじん、玉ねぎ、砂糖、調味液(還元水あめ・水あめ・食塩・卵黄・醸造酢・砂糖・酵母エキス)、食塩、醸造酢、香辛料/増粘剤(加工でんぷん・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、【一部に卵・小麦・大豆を含む】、きゅうり
	野沢菜	野沢菜、ソルビット、食塩、アミノ酸液、淡口醤油、調味料(アミノ酸等)、ソルビン酸K、クエン酸、アスコルビン酸Na、リン酸塩Na、銅葉緑葉、清水
	ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料
3日目朝食	ホットロール(山崎ニッケ)	小麦粉、糖類、マーガリン、パン酵母、脱脂粉乳、卵、食塩、発酵風味料、植物油、乳化剤、イーストフード、VC、【原材料の一部に乳成分・卵・小麦・牛肉・大豆を含む】
	ロングウインナー(トーホー)	豚肉、豚脂、牛肉、鶏肉、食塩、砂糖、香辛料、植物性たんぱく加水分解物、粉あめ、水、カゼインNa、リン酸塩Na、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)
	ボイルキャベツ	キャベツ
	ケチャップ® & マスタード	トマトミックスソース: トマト、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、パインアップル果汁、香辛料増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)、酸化防止剤(ビタミンC)、マスタード: からし、醸造酢、植物油、食塩、香辛料、オニオンエキス、ガーリックペースト／増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)、香辛料抽出、香料、【一部に大豆を含む】
	ジャム&マーガリン	(苺): 糖類、苺、その他調味料、(マーガリン): 食用植物油、食塩、脱脂粉乳、乳化剤、その他調味料
	ツナサラダ	レタス、きゅうり、ミニトマト、ツナフレーク(きはだまぐろ・大豆油・食塩・野菜エキス・水)
	コーンスープ	コーン、玉ねぎ、牛乳、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・カゼイン・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】)、コーンスープ(スイートコーン・デキストリン・小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・でん粉・食塩・食用油脂・チーズ・酵母エキス・香辛料・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(グァーガム)・香料、【牛肉を原材料の一部に含む】
3日目昼食	ご飯	米
	牛丼	牛肉、玉ねぎ、白滝(こんにゃく粉・水酸化カルシウム(こんにゃく用凝固剤))、砂糖、醤油、酒、みりん、植物油、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))
	春雨サラダ	春雨(エンドウ豆・緑豆)、きゅうり、プレスハム(豚ロース・卵たん白・還元水あめ・大豆たんぱく食塩・乳たん白・水飴・酵母エキス・リン酸塩Na)・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(亜硝酸Na)・コチニール色素・酵素製剤)、砂糖、醤油、酢、ごま油
	たまごスープ	玉子、わかめ、食塩、アレルギー用コンソメ
	みかん	みかん
3日目夕食	ご飯	米
	田舎汁	豚肉、人参、豆腐(豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水)、こんにゃく(こんにゃく製粉・海藻粉末／水酸化カルシウム(こんにゃく用凝固剤))、里芋、植物油、だしの素、味噌
	鶏肉の南蛮焼き	鶏肉、片栗粉、植物油、赤唐辛子、醤油、料理酒、酢、みりん、砂糖、キャベツ、トマト
	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(加工でんぷん・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】
	ブロッコリーカリカリベーコン炒め	ブロッコリー、ベーコン(豚バラ肉・卵たんぱく・食塩・還元水あめ・大豆たんぱく・酵母エキス・野菜エキス・リン酸塩Na)・増粘多糖類・調味料(アミノ酸等)・酸化防止剤(ビタミンC)・くん液・発色剤(亜硝酸Na)・コチニール色素、植物油、塩
	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・スクラロース)、調合水

4日目朝食	ご飯	米
	味噌煮	大根、しめじ、刻み油揚げ(大豆・植物油凝固剤)、味噌、だしの素
	焼き魚	塩鮭
	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
	切干大根	人参、切干大根、油揚げ(大豆・植物油凝固剤)、砂糖、醤油、だしの素、油
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、玉ねぎ、人参、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/調味料(アミノ酸等)、酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物、(一部に卵・大豆を含む)
	アレルギー対応 ふりかけ	調味顆粒(ぶどう糖・砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・デキストリン・酵母エキス・抹茶)、わかめ、海苔、味付鰹削り節(鰹削り節・砂糖・食塩・酵母エキス・しいたけエキス)、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE)
	緑茶(250mlパック)	緑茶/ビタミンC

4日目昼食	昆布おにぎり	長野県産コシヒカリ	長野県産コシヒカリ100%
		塩昆布	昆布、還元水飴、食塩、醸造酢、酵母エキス 酒精、酸味料、野菜色素(V・B1)
		焼海苔	海苔
	鮭おにぎり	長野県産コシヒカリ	長野県産コシヒカリ100%
		鮭フレーク	秋鮭、コーンサラダ油、米発酵調味料 食塩、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、ナイアシン 紅麴色素、パプリカ色素
		焼海苔	海苔、植物タンパク加水分解物
	中華ポテト	中華ポテト	さつまいも、植物油脂、ブドウ糖(原材料の一部に大豆を含む)
	鶏からあげ	鶏からあげ	鶏肉、馬鈴薯澱粉、小麦粉、パプリカ、卵、醤油 食塩、にんにく、しょうが、チキンエキス、白コショウ ポリリン酸Na、大豆油、(原料の一部に小麦を含む) 調味料(アミノ酸)、粉末大豆タンパク
	ミートオムレツ	ミートオムレツ	豚肉 鶏肉 鶏卵 砂糖 焼成油なたね油、とうもろこし油 みりん 醤油 食塩 加工澱粉 甘味料(ソルビーン) pH調整剤 調味料(アミノ酸) 増粘剤(キサンタンガム) カロチノイド色素
	シューマイ	ポークシューマイ	食肉(豚肉、鶏肉)、野菜(玉ねぎ、生姜)、砂糖、醤油、ごま油 つなぎ(卵白、パン粉、澱粉、粉末状植物性たん白)、豚脂、老酒 粒状植物性たん白、ほたてエキス、オイスターソース、鶏がらスープ コショウ、皮(小麦粉、澱粉、大豆油、異性化液糖)、調味料(アミノ酸) ソルビット(原料の一部を含む)
	ブロッコリー	冷凍ブロッコリー	ブロッコリー
	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニ 半固形状ドレッシング 人参 玉ねぎ 砂糖 食塩 醸造酢 香辛料 調味料(アミノ酸) 増粘多糖類 酵素 (原材料の一部に卵、乳製品、小麦、大豆を含む)
	あじ磯部揚げ	冷凍あじ	コーンスターチ 揚げ油(大豆油) 食塩 卵白粉 ベーキングパウダー 魚肉(イトヨリ、エソ) 澱粉(小麦含む) 大豆油 大豆蛋白 食塩 砂糖 ぶどう糖 みりん 増粘剤(加工澱粉) 炭酸Ca 調味料(アミノ酸) 塩化Ca 粉のり 小麦粉、卵黄粉、食塩、植物油 乳化剤 ガゼインNa 着色料(V、B2) (原材料に乳、大豆を含む)
	オイスターソース		かきエキス、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たん白加水分解物、かつお魚醤 酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂) 鶏油調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(加工でん粉、キサンタン 水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料)カラメル色素、香料、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)
	トマトケチャップ		トマト、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たん白加水分解物 酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂) 鶏油調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(加工でん粉、キサンタン 水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料)カラメル色素、香料、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)
	ミニ醤油		大豆、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たん白加水分解物、かつお魚醤 酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂) 鶏油調味料(アミノ酸等)、酒精、糊料(加工でん粉、キサンタン 水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料)カラメル色素、香料、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)