

2022 ラボスプリングキャンプ <準備班> 食事メニュー&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<キタンサン>、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・サッカリン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・アナトー)、増粘剤(加工でんぷん・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<亜硫酸Na>・コチニール色素・【アレルギー物質:豚肉・卵・大豆・乳成分】)、きゃべつ
		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、加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、カロチノイド色素、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】
	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>・加工でんぷん・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102・黄4>)、植物油、キャベツ、ウスターソース、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102・黄4・青1>)、三つ葉、だしの素、塩
	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

2022 ラボスプリングキャンプ <準備班> 食事メニュー&成分表

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Na・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・カゼインNa・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】
		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)、加工でんぷん、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、小麦でんぷん、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・スクラロース)、調合水
	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・でんぷん・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・ソースパウダー・トマトパウダー・ミルポアパウダー<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・セロリ・その他>・粉末醤油・香辛料・濃縮醤油・白菜エキスパウダー/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・香辛料抽出物・【一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・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
	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(加工でんぷん・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>/ピロリン酸ナトリウム)、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、小麦でんぷん、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		

2022 ラボスプリングキャンプ <準備班> 食事メニュー&成分表

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・沖アミノエキス・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4・青1)、【原材料の一部に大豆・小麦を含む】
		味噌汁	じゃがいも、わかめ、味噌、だしの素
	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(パーム油)/加工でんぷん・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
	パ ン 弁 当 (2 班 準 備)	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/加工でんぷん、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・アンドシアニン)、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K)、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、ハンバーグ、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)
		ジャムパン	苺ジャム(糖類・苺)、小麦粉、糖類、マーガリン、脱脂粉乳、全卵、パン酵母、植物油、牛乳、食塩、バター、植物性たんぱく、発酵種、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/ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、酢酸(Na)、酸味料、Ph調整剤、イーストフード、乳酸Ca、香料、リン酸Ca、VC、【一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む】
		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
	夕 食	ご飯	米
		ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、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・ソースパウダー・トマトパウダー・ミルクパウダー(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・セロリ・その他)・粉末醤油・香辛料・濃縮醤油・白菜エキスパウダー/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、でんぷん、小麦粉、砂糖、塩、こしょう、醤油、Ph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、カロチノイド色素、【一部にオレンジを含む】	
夜食	みかん	みかん	

2022 ラボスプリングキャンプ <準備班> 食事メニュー&成分表

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<亜硫酸Na>・コチニール色素・【アレルギー物質:豚肉・卵・大豆・乳成分】)、きゃべつ
		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、加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、カロチノイド色素、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】
	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&唐揚げ	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、コーンスターチ、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 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<パーム油>/加工でんぷん・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<カロチノイド>・【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&しゅうまい	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 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(紅麴・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		

2022 ラボスプリングキャンプ <準備班> 食事メニュー&成分表

ラボラント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(粗砕)、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	米と米麴の醸造調味料、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、コーンスターチ、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・そうだかつおぶし粉末)/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、魚醬パウダー、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、リンゴ、発酵調味料、リンゴ酢、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・リンゴ)
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、醗酵調味料、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】