

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
- ◎千切りキャベツ
- ◎コーンマヨサラダ
- ◎福神漬け
- ◎ぶどうゼリー

キャンプ
2日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁（大根、しめじ、油揚げ）
- ◎鮭の塩焼き
- ◎千切り野菜のソテー
キヤベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ
- ◎シユーマイ
- ◎切干大根煮
- ◎味海苔

昼ごはん

★野外活動のお弁当★

- ◎焼きそばパン
- ◎テリヤキハンバーガー
- ◎バナナ
- ◎スポーツドリンク

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
- ◎ポトフ（ポークワインナー、玉ねぎ
じゃがいも、人参、パセリフレーク、
アレルギー用コンソメ）
- ◎鶏肉の照り焼き
- ◎フレンチポテト揚げ
- ◎サラダ（レタス、きゅうり、
ツナフレーク、ミニトマト）
- ◎ヨーグルト

キャンプ
3日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁（豆腐、わかめ、長ねぎ）
- ◎さばの味噌漬け焼き
- ◎ワインナーソテー
ポークワインナー、三色ピーマン、キヤベツ
- ◎厚焼き玉子
- ◎ポテトサラダ

昼ごはん

- ◎牛丼
ご飯、牛バラスライス、玉ねぎ
しらたき、しめじ、紅しょうが
- ◎ちんげん菜のお浸し
- ◎ラボ汁
豚肉、大根、にんじん、ごぼう
長ねぎ、こんにゃく、じゃがいも

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎みそ汁（油揚げ、ほうれんそう）
- ◎ハンバーグ
- ◎海藻サラダ
海藻、レタス、きゅうり、ミニトマト
- ◎豚しゃぶ
豚肉、もやし
- ◎乳酸菌飲料

キャンプ
4日目

朝ごはん

- ◎ホットドッグ
ロールパン、ロングワインナー、
ボイルキヤベツ、ケチャップ&マスタード、ジャム&マーガリン
- ◎ミネストローネスープ
キヤベツ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん
マカロニ、トマト、アレルギー用コンソメ
- ◎ツナサラダ
レタス、きゅうり、ミニトマト、ツナフレーク

昼弁当

★帰りのお弁当★

- ・あにぎり（鮭・昆布）
- ・中華ポテト
- ・鶏のからあげ
- ・肉シユーマイ
- ・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の冷蔵庫で管理し、
4日目の朝食返却時に
戻してください。