

## 2022 ラボ・サマーキャンプ &lt;準備班&gt;&lt;中日&gt; 食事メニュー&amp;成分表

ロッジ 据え置き	青じそドレッシング	醸造酢、果糖ぶどう糖液糖、醤油、食塩、調味梅肉、ほたてエキス、かつお節エキス、乾燥青じそ/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、香料、甘味料(スクラロース)、【一部に小麦・大豆を含む】
	フレンチドレッシング	食用植物油脂、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、香辛料、レモン果汁パウダー、卵黄/増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、香料、酸味料、【一部に卵を含む】
	醤油	脱脂加工大豆、食塩、小麦、大豆/アルコール
	ウスターソース	砂糖、醸造酢、食塩、野菜・果実(玉ねぎ・トマト・りんご・その他)、アミノ酸液、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)、【一部に大豆・りんごを含む】

準備 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、顆粒だし
		温泉卵	鶏卵(国産)/たれ(醤油・砂糖・たんぱく加水分解物・鰹節エキス・魚介エキス・醸造酢・食塩・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・【原材料の一部に小麦・大豆・鯖・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	アジの開き
		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)
		刻みたくあん	大根、漬け原材料(食塩)、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)
	昼食	ご飯	米
		みそ汁	大根、人参、味噌、顆粒だし
		豚キムチ丼	豚肉、白菜キムチ((白菜、砂糖、砂糖混合異性化液糖、りんご、食塩、リンゴ果汁、唐辛子、玉ねぎ、にんにく、還元水あめ、沖アミエキス、たんぱく加水分解物、生姜、醸造酢、発酵調味料【一部に小麦・いか・かに・大豆・りんご・ごま・山芋を含む】)
		ツナサラダ	キャベツ、きゅうり、トマト、ツナフレーク(まぐろ・大豆油・ナチュラルミネラルウォーター・食塩・野菜エキス/調味料(アミノ酸等))
	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、長ネギ、植物油、顆粒だし、味噌
		エビフライ	衣:(パン粉・小麦粉・脱脂大豆粉・食塩・でん粉・粉末油脂・大豆粉・植物油脂)、パナメイ海老、食塩/加工でんぷん、増粘多糖類、Ph調整剤、乳化剤、【一部にえび・小麦・乳成分・大豆を含む】、植物油
		豚しゃぶ	豚肉、もやし・ポン酢
		野沢菜漬け	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、L-アスコルビン酸Na、リン酸塩Na、銅葉緑葉、清
		ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

## 2022 ラボ・サマーキャンプ＜準備班＞＜中日＞ 食事メニュー＆成分表

準備 2 日目	朝食	ご飯	米
		みそ汁	ほうれん草、玉ねぎ、味噌、顆粒だし
		魚の照り焼き	ぶり、砂糖、醤油、みりん、酒、植物油
		カニサラダ	きゃべつ、きゅうり、カニフレーク(魚肉・でん粉・発酵風味料・食塩・砂糖・乾燥卵白・加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・炭酸カルシウム・Ph調整剤・着色料(紅麴))
		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】
		ふりかけ	いりごま、乳糖、食塩、砂糖、鮭、大豆加工品、小麦粉、でん粉、植物性たんぱく、のり、海藻カルシウム、あおさ、デキストリン、鰹節粉、香味油、乳製品、醤油、卵黄粉末、抹茶、発酵調味料、エキス(酵母・魚介)、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、イースト/調味料(アミノ酸等)、加工でんぷん、着色料(紅麴・カラメル・カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、【一部に卵・乳成分・小麦・ごま・さけ・大豆を含む】
	昼食	ご飯	米
		焼き魚	塩鮭
		コールスロー	キャベツ
		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
		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
		ミニ醤油	食塩、脱脂粉加工大豆、小麦、大豆/アルコール、【アレルギー物質:小麦・大豆】
		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】
		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)
		お茶	緑茶、ビタミンC
	夕食	ご飯	米
		ポークジンジャー	豚肉、おろし生姜、玉ねぎ、醤油、料理酒、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
		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)
		白菜キムチ	白菜、大根、人参、にら、昆布、漬け原材料(唐辛子・トマト・長ネギ・にんにく・しょうが・食塩・砂糖・たんぱく加水分解物・醸造酢・味噌・昆布エキス・沖アミエキス・魚介エキス・発酵もろみ)/調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(パプリカ色素)、酒精、唐辛子抽出物、増粘剤(キサンタン)、【一部に小麦・大豆・豚を含む】
		ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

## 2022 ラボ・サマーキャンプ &lt;準備班&gt; &lt;中日&gt; 食事メニュー&amp;成分表

準備 3 日目	朝食	山菜ご飯	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	小松菜、刻み油揚げ(大豆・植物油/凝固剤)、味噌、顆粒だし
		野菜ソテー	ベ-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-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、もやし、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
		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
		味噌汁	じゃがいも、わかめ、味噌、顆粒だし
	昼食	冷やし中華	麺(小麦粉・食塩・小麦たんぱく・植物油脂・水あめ/酒精・加工でんぷん・かんすい・乳酸Na・貝Ca・クチナシ色素【一部に小麦・大豆を含む】)、スープ(果糖・しょうゆ・醸造酢・食塩・植物油脂・りんご酢・たんぱく加水分解物・はちみつ・りんご果汁・レモン果汁・酵母エキス/酸味料・カラメル色素・調味料<アミノ酸等>・甘味料<アセスルファムK・アスパルテム・L-フェニルアラニン化合物>・【一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・りんごを含む】)、きゅうり、卵、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-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】)、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>)
		野菜春巻き	野菜(キャベツ・にんじん・たけのこ・ニラ)、植物油脂、ぶどう糖、しょう油、じゃがいもでん粉、食塩、香辛料、皮(小麦粉・植物油脂・食塩・ぶどう糖)/増粘剤(加工でんぷん)、調味料(アミノ酸)、【一部に小麦・ごま・大豆を含む】
		中華スープ	わかめ、長ネギ、エノキ、アレルギー用コンソメ
	夕食	ご飯	米
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ハヤシルウ(食用油脂<パ-ム油・なたね油>・小麦粉・でん粉・砂糖・ソテ-ドオニオン・食塩・マッシュルームプイ-オン・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・ミルホワパウダー<デキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソテ-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-フリカ色素>・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】
		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-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
		コーンサラダ マヨネーズ和え	キャベツ、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】

## 2022 ラボ・サマーキャンプ＜準備班＞＜中日＞ 食事メニュー＆成分表

準備 4 日目	朝食	ご飯	米
		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))豆腐(豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水)、長ネギ、顆粒だし、塩
		鯖の味噌煮	鯖、みそ、生姜、酒、砂糖、みりん、顆粒だし
		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、たんぱく加水分解物、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	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)
		バナナ	バナナ
		スポーツドリンク	果糖ぶどう糖液糖、塩化Na、羅漢果エキス/酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、塩化Mg、甘味料(ステビア)、ビタミンC
		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
	昼食	ご飯	米
		味噌汁	白菜、味噌、顆粒だし
		鶏肉の南蛮焼	鶏肉、片栗粉、植物油、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】
		カリカリベーコンサラダ	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(亜酢酸Na)・コチニール色素)、植物油脂、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
		シニア夜食(あんぱん)	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/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】
		シニア夜食(クリームパン)	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/加工でんぷん、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、カロテノイド色素【一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む】

## 2022 ラボ・サマーキャンプ＜準備班＞＜中日＞ 食事メニュー＆成分表

準備 5 日目	朝食	ご飯	米
		味噌汁	大根、しめじ、味噌、顆粒だし
		塩さば	塩さば
		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、顆粒だし、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)
		ふりかけ	いりごま、鰹削り節、砂糖、食塩、醤油、加工油脂、小麦粉、すりごま、鶏卵加工品、みりん、還元水あめ、エキス(鰹節・チキン・酵母)、大豆加工品、海藻カルシウム、こしあん、みそ、のり、乳製品、乳糖、鶏肉粉末、ぶどう糖果糖液糖、イースト、鶏脂、デキストリン/調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、【一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む】
	昼食	ご飯	米
		焼き魚	塩鮭
		コールスロー	キャベツ
		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、カロチノイド色素、水
		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
		ミニ醤油	食塩、脱脂粉加工大豆、小麦、大豆/アルコール、【アレルギー物質:小麦・大豆】
		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】
		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)
		お茶	緑茶、ビタミンC

## 2022 ラボ・サマーキャンプ＜準備班＞＜中日＞ 食事メニュー＆成分表

中日（なかび）	夕食	ご飯	米
		ポークジンジャー	豚肉、おろし生姜、玉ねぎ、醤油、料理酒、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
		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)
		白菜キムチ	白菜、砂糖、砂糖混合異性化液糖、りんご、食塩、りんご果汁、唐辛子、玉ねぎ、にんにく、還元水あめ、沖アミエキス、たんぱく加水分解物、生姜、醸造酢、発酵調味料【一部に小麦・いか・かに・大豆・りんご・ごま・山芋を含む】
		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、顆粒だし
	朝食	ご飯	米
		温泉卵	鶏卵(国産)/たれ(醤油・砂糖・たんぱく加水分解物・鰹節エキス・魚介エキス・醸造酢・食塩・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・【原材料の一部に小麦・大豆・鯖・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	塩鮭
		ハムサラダ	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、きゅうり
		しば漬け	胡瓜、茄子、生姜、漬け原材料(食塩・しょうゆ・醸造酢・大豆たんぱく加水分解物)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア)、香料、着色料(赤106・赤102)、【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、顆粒だし
	昼食	ご飯	米
		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	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
		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】
		ミニ醤油	食塩、脱脂粉加工大豆、小麦、大豆/アルコール、【アレルギー物質:小麦・大豆】
		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)
		ゴマ塩	ごま、食塩、でん粉、海藻カルシウム/調味料(アミノ酸等)、【一部にごまを含む】

## 2022 ラボ・サマーキャンプ &lt;準備班&gt; &lt;中日&gt; 食事メニュー&amp;成分表

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、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】