


食事メニュー



夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポトフ
(ウインナー2本/玉ねぎ/にんじん
じゃがいも/パセリフレーク/
アレルギー用コンソメ)
- ◎ハンバーグ 
- ◎フライドポテト
- ◎サラダ
(キャベツ, ブロッコリー)
- ◎野沢菜漬け
- ◎ぶどうゼリー
- ★大人のみ 照り焼きチキン

ラボランドの食事は
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
みなさん、
たくさん食べてくださいね

「塩分チャージタブレット」 の配布について

野外活動等の際に、
状況を見て配付します。
※アレルギー成分あり。
⇒成分表をご覧ください。

キャンプ 1日目

キャンプ 2日目

朝ごはん


- ◎ご飯
- ◎焼き鮭 
- ◎切り干し大根煮
- ◎ひじき煮
- ◎温泉卵
- ◎けんちん汁

(豆腐/大根/人参/里芋/こんにゃく
ささがきごぼう/ねぎ)

- ◎きゅうり漬け



昼ごはん


- ◎みんなでつくるラボ汁!
*ラボ汁(豚汁)食材
豚肉/大根/人参/こんにゃく
ごぼう/ねぎ/じゃがいも
- ◎ご飯
- ◎ポークジンジャー 
- ◎ポテトサラダ
- ◎白菜の浅漬け

★おとなのみ★
夏野菜の天ぷら
バナメイエビ/かぼちゃ
なす/ピーマン

おやつ

白玉の
きなこもち
*昼食のときに
もらえます

夜ごはん

- ◎ご飯
- ◎ポークカレー 
- ◎福神漬
- ◎メンチカツ 1個
- ◎サラダ
(キャベツ/レタス
きゅうり)
- ◎ももゼリー 1個
- ◎オレンジ 1個
- ★おとなのみ★
ニラとシーフードの
マスタード

キャンプ 3日目

朝ごはん

- ◎ご飯
- ◎ミートボール 2個
- ◎ししゃも 3尾
- ◎シーチキンサラダ
(ライトツナフレーク、
キャベツ)
- ◎きんぴらごぼう
- ◎みそ汁(豆腐/わかめ/ねぎ)
- ◎厚焼き玉子
- ◎味付けのり ◎しば漬け



★おとなのみ★

昼食と夕食には、おとな(中学生以上)用におかずが一品多く付いてきます。





※ドレッシング2種
(白フレンチ, 青じそ)
しょうゆ, ソースについて



1日目の夕食時に配布します。
足りなくなった場合は、
食缶の受け取りや返却時にスタッフから
もらってください。
なお、キャンプ中はロッジの冷蔵庫で保管し、
3日目の朝食返却時に戻してください。

おやつ

牛乳 
バナナ 
*朝食のときに
もらえます

1日目・2日目夜には父母交流会！

※状況により中止の場合もございます。ご了承ください。

父母交流会には おやき や
地元信濃のお菓子を用意しています。
お子さんを寝かせてからご参加ください。

※お子さま用の とりわけ用食器について



食事不要を選ばれたお子さまの食器は、
食缶には入っておりません。
ご持参いただくか、
毎食時にスタッフにお申し出ください。