

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
	焼き魚	さんま蒲焼き（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・アントー〉・増粘剤〈加工でんぶん・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】）、キャベツ
	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
	温泉卵	鶏卵
	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）
	ご飯	米
昼食	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〉・加工でんぶん・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、顆粒だし、塩
	さつまいもご飯	米、さつまいも
夕食	ハンバーグ	ハンバーグ（鶏肉・粒状植物性たんぱく・玉ねぎ・つなぎ〈パン粉・でん粉・粉末状植物性たんぱく・粉末卵白〉・豚脂・牛脂・しょうゆ・果糖ぶどう糖液糖・卵殻粉・食塩・発酵調味料・ポークエキス・加工油脂・にんにくペースト・チキンブイヨン・乳清たん白濃縮物・ゼラチン・調味料〈アミノ酸等〉・加工でんぶん・着色料〈カラメル〉・Ph調整剤・グリシン・水）【含有アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン】、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・ミルポワパウダー〈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・パブリカ色素〉・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】）
	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、顆粒だし

## 2023-24 ラボ・ウインターキャンプ &lt;準備班&gt; 食事メニュー &amp; 成分表

朝食	炊き込みご飯	米、山菜（いもづる・ひめたけ・きくらげ・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））
	みそ汁	大根、しめじ、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】）、キヤベツ、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
	ご飯	米
	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】）、植物油、醤油、みりん
	コーンサラダ	コーン、キヤベツ、きゅうり
昼食	中華スープ	玉ねぎ、人参、卵、アレルギー用コンソメ
	ご飯	米
	野菜スープ	玉ねぎ、人参、いんげん、アレルギー用コンソメ
	照焼チキン&ポテトフライ	鶏肉、砂糖、醤油、みりん、酒、植物油 <b>ポテトフライ</b> ：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、キヤベツ、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
夕食	ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

2日目

朝食	ご飯	米
	温泉卵	鶏卵（国産）
	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
	漬け物	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】
	みそ汁	じゃがいも、わかめ、味噌、顆粒だし
昼食 3日目	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（カラメル色素）・【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
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・ミルポワパウダー（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	粒状植物性たんぱく、鶏肉、玉ねぎ、粉末状植物性たんぱく、牛脂、パン粉、植物油脂、加工でんぷん、食用風味油、香辛料、食塩、砂糖、調味料（アミノ酸）、ビーフエキス、酵母パウダー、添加物製剤、パン粉、水、小麦粉、粉末状水あめ、乳化剤、でん粉、粉末油脂、粉末状植物性たんぱく、食塩、増粘剤
	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、カラメル色素、【一部にオレンジを含む】

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
	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】）、キヤベツ
	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（国内製造）、植物油脂、砂糖、しょうゆ、でん粉発酵調味料、かつお風味調味料、食塩/加工でんぶん、調味料（アミノ酸等）、カラチノイド色素、【一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む】
	漬け物	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】
4日目 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	キヤベツ、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、春雨、コーンスターク、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）/加工でんぶん・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（カラチノイド）・【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	キヤベツ
	厚焼き玉子	液卵（国内製造）、植物油脂、砂糖、しょうゆ、でん粉発酵調味料、かつお風味調味料、食塩/加工でんぶん、調味料（アミノ酸等）、カラチノイド色素、【一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む】
	しゅうまい	野菜（玉ねぎ・しょうが）、つなぎ（パン粉・加工でんぶん）、豚脂、粒状大豆たん白、鶏肉、しょうゆ、砂糖、食塩、かつお風味調味料、米みそ（だし入り）、香辛料、調味料（アミノ酸）、水、皮（小麦粉・水）、【一部に小麦・大豆・乳・鶏肉・を含む】
4日目 夕食	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
	漬け物	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】
	緑茶	緑茶、ビタミンC

## 2023-24 ラボ・ウインターキャンプ &lt;準備班&gt; 食事メニュー &amp; 成分表

ロッジ 据え置き 調味料	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	糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、野菜・果実（トマト・玉ねぎ・りんご・その他）、アミノ酸液、香辛料/カラメル色素、（一部に大豆・りんごを含む）
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
	食塩	天日塩/炭酸マグネシウム
	酢	穀類【小麦・米・コーン】、アルコール、食塩、酒かす
	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	米と米麹の醸造調味料、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（りんご・トマト・たまねぎ・その他）、糖類（ぶどう糖果糖液糖・砂糖）、醸造酢、食塩、澱粉、アミノ酸液、香辛料/カラメル色素、（一部に大豆・りんごを含む）
	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、風味原料（かつお節粉末・かつおエキス）、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）、p h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、醸酵調味料、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】