

2024 ラボ・スプリングキャンプ <シニアメイト準備班> 食事メニュー&成分表

| | | |
|-----------------|---------|---|
| ロッジ 据え置 き | ドレッシング | 【フレンチ】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】 【青じそ】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】 |
| | 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） |
| | | |

| | | | |
|-------------|--------|---------------------|--|
| 1 日 目 | 夕 食 | ご飯 | 米 |
| | | 野菜スープ | 玉ねぎ、人参、きぬさや、アレルギー用コンソメ |
| | | チキンの照り焼き &ポテトフライ | チキンの照り焼き：鶏肉、砂糖、醤油、料理酒、みりん、植物油 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 |
| | | | |

| | | | |
|---------------|----------|--|---|
| 2 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 |
| | | みそ汁 | じゃがいも、わかめ、味噌、顆粒だし |
| | | | |
| 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・キシリース・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 |
| | オレンジジュース | オレンジ果汁（濃縮果汁）、香料、調合水 | |
| | りんご（おやつ） | りんご | |

2024 ラボ・スプリングキャンプ <シニアメイト準備班> 食事メニュー&成分表

| | | | |
|-------------|----|-------------------|---|
| 2 日 目 | 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、カロチノイド色素、【一部にオレンジを含む】 |

| | | | |
|-------------|----|-------|--|
| 3 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 |
| | | 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 |
| | | 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/加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、カロチノイド色素、【一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む】 |

※以下 余白。昼食は次ページへ

2024 ラボ・スプリングキャンプ <シニアメイト準備班> 食事メニュー&成分表

| | | |
|---------------------------|---------|--|
| 3 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〉） |
| | 焼き魚 | 塩鮭 |
| | 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（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/加工でんぷん、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・加工でんぷん）、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】 |
| | 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）、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 |

※以下 余白。「調味料一覧」は次ページへ

2024 ラボ・スプリングキャンプ <シニアメイト準備班> 食事メニュー&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 | 醸造調味料(米・米麹・食塩)、ぶどう糖果糖液糖、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（砂糖・ぶどう糖果糖液糖）、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）、卵、砂糖、醸造酢、食塩、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤（加工でんぷん・キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、酸味料、香辛料抽出物、甘味料（ステビア）、（一部に卵・大豆を含む） |
| | 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、（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】 |