2025 初夏のFamily Camp くろひめ

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。
たくさん食べてくださいね。

※食事成分表は、ラボ・パーティ公式ホームページ
https://www.labo-party.jp/now/ に公開されます。

キャンプ 1日目

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/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）
◎刻みたくあん
◎ぶどうゼリー
★大人のみ　照り焼きチキン

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
◎焼きポークウインナー　2本
◎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

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）
◎オレンジ　1個

★おとなのみ★
ニラとシーフードの
からしマヨネーズ和え

おやつ

白玉の
きなこもち
＊昼食のときに
もらえます

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)
◎しゅうまい　2個
◎味付けのり　◎しば漬け
◎ももゼリー　1個

おやつ

牛乳
バナナ

＊朝食のときに
もらえます

★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。

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。