

1 日 目 夕	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】、 植物油
	からあげ	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】

以下、2日目は次ページ

2 日 目 朝	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、だしの素
	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】
	きんぴら ごぼう	ごぼう、人参、砂糖、しょうゆ、食用植物油脂、アミノ酸液、本みりん、ごま、食塩、唐辛子/調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(VC)、Ph調整剤、【一部に小麦・ごま・大豆を含む】
きゅうり漬	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】	
2 日 目 昼 パ ン 弁 当	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・カロチノイド・アンドシアン)、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】
	照り焼き 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
2 日 目 夕	さつまいも ご飯	米、さつまいも
	みそ汁	白菜、味噌、顆粒だし
	鶏肉の南蛮焼	鶏肉、食塩、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	

3 日 目 朝	ご飯	米
	みそ汁	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、みりん、植物油
	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 (おかか)	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】	
3 日 目 昼 ご は ん 弁 当	ご飯	米
	ポーク焼肉	豚肉、玉ねぎ、植物油、焼き肉のたれ
	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)、カロチノイド色素、【一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む】
	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
	きゅうり漬	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)
	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】
	お茶	緑茶、ビタミンC

夕食からは、本隊のメニューおよび成分表へ

なか日 夕食	ご飯	米
	豚肉のしょうが焼き	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）
	旨えびキムチ	白菜、漬け原材料（果糖ぶどう糖液糖・おろしにんにく・唐辛子・玉ねぎ・アミエビ〈アキアミ〉・食塩・オキアミエキス・しょうが・ごま・醸造酢・アミエビ塩辛）/調味料〈アミノ酸等〉・酸味料・香料・増粘多糖類・ポリフェノール色素・ビタミンB1・【一部にエビ・ごま・大豆を含む】
みそ汁	豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、わかめ、味噌、顆粒だし	
なか日 朝	ご飯	米
	温泉玉子	鶏卵（国産）、醤油
	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・砂糖混合ぶどう糖液糖・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・みりん・かつお節・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〈ウロン〉・増粘多糖類・ビタミンC）
	焼き魚	塩アジ
	ハムサラダ	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】）、きゃべつ、
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】	
みそ汁	じゃがいも、わかめ、味噌、顆粒だし	
なか日 昼ごはん弁当	ご飯	米
	からあげ	唐揚げ（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（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】
	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、料理酒、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】
梅干し	梅、漬け原材料（異性化液糖・食塩・醸造酢・しそ液）/酸味料、酒精、調味料（アミノ酸糖）、野菜色素、甘味料（アスパルテム〈L-フェニルアラニン化合物を含む〉）、VB1、【一部に大豆を含む】	
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】	

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）
	食塩	天日塩/炭酸マグネシウム
	醤油	脱脂加工大豆、食塩、小麦、大豆/アルコール
	塩コショウ	食塩、こしょう、コーングリッツ、上新粉、馬鈴薯でん粉、酵母エキス/調味料（アミノ酸糖）
	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（粗砕）、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・米麴・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）
	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）
	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）、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、魚醬パウダー、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、リンゴバルブ、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、（一部に小麦・ゴマ・大豆・リンゴを含む）	
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】	
青じそドレッシング	醸造酢、しょうゆ、糖類（果糖ぶどう糖液糖・水あめ）、食塩、小麦たんぱく発酵調味料、たんぱく加水分解物、りんご、レモン果汁、梅肉、かつお節エキス、米醗酵調味料、ほたてエキス、にんじんエキス、オニオンエキス、青じそ、/酒精、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、香料、増粘剤（キサンタンガム）、甘味料（スクロール）、【一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む】	
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】	

※ロッジ据え置き調味料： 醤油、ウスターソース、青じそドレッシング、フレンチドレッシング

※献立によって、使用しない調味料も含まれています