

2025-26 ラボ・ウインターキャンプくろひめ

食事メニュー

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♪



注) イラストはイメージです

1日目 タ

- ◎ご飯
- ◎田舎汁
- ◎鶏肉の南蛮焼き
- ◎千切りキャベツ
- ◎トマト
- ◎マカロニサラダ
- ◎ブロッコリーのカリカリベーコン炒め
- ◎ヨーグルト



朝

昼

夕

2日目

- ◎ご飯
- ◎みそ汁
(とうふ、わかめ、きざみ揚げ)
- ◎さばのみそ煮
- ◎厚焼き玉子
- ◎きんぴらごぼう
- ◎きゅうりの漬物
- ◎オレンジゼリー



★野外活動のお弁当(パン弁当)★ ※朝食の食缶といっしょに出ます

- ◎焼きそばロールパン
- ◎照り焼きハンバーガー
- ◎たまごロールパン
- ◎バナナ
- ◎スポーツドリンク



- ◎ご飯
- ◎けんちん汁
(とうふ、さといも、ささがきごぼう、
にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ)
- ◎ハンバーグ
- ◎キャベツ
- ◎ミニトマト
- ◎フライドポテト
- ◎きざみたくあん
- ◎乳酸菌飲料



3日目

- ◎ご飯
- ◎みそ汁
(大根、しめじ、玉ねぎ)
- ◎焼き鮭
- ◎ひじき煮
- ◎切干大根煮
- ◎ポテトサラダ
- ◎アレルギー対応ふりかけ



- ◎くりごはん
- ◎ポーク焼肉
- ◎カニかまサラダ
きゅうり
キャベツ
- ◎たまごスープ
わかめ
- ◎りんご 1/4個



- ◎ご飯
- ◎ポークカレー
- ◎福神漬け
- ◎メンチカツ 1個
- ◎コーンサラダ
マヨネーズ和え
- ◎ぶどうゼリー 1個



4日目

- ◎ホットロールパン 2個
- ・ロングウインナー 1本
- ・ボイルキャベツ
- ・ケチャップ&マスタード 1個
- ・ジャム&マーガリン 1個
- ◎ツナサラダ
(ツナフレーク、レタス、きゅうり、ミニトマト)
- ◎コーンポタージュスープ
(コーン、たまねぎ、ベーコン、牛乳)



★帰りのお弁当★

- ◎おにぎり(昆布・鮭)
- ◎中華ポテト
- ◎鶏からあげ
- ◎ミートオムレツ
- ◎シューマイ
- ◎ブロッコリー
- ◎マカロニサラダ
- ◎あじ磯辺揚げ
- ◎麦茶(500ml ペットボトル)



- 【調味料】
- ◎ドレッシング2種
・白フレンチ
・青じそ
- ◎しょうゆ
- ◎ソース



1日目の夕食時に配布します。
キャンプ中は、
ロッジの冷蔵庫で管理し、
4日目の朝食返却時に
戻してください。

1 日 目 タ	ご飯	米
	田舎汁	豚肉、人参、豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、こんにゃく（こんにゃく製粉・海藻粉末／水酸化カルシウム〈こんにゃく用凝固剤〉）、里芋、植物油、顆粒だし、醤油
	鶏肉の南蛮焼	鶏肉、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・キサントガム）、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】
	ブロッコリーカリカリベーコン炒め	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、塩コショウ
	ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

以下余白 2日目は次ページ ↓

2 日 目 朝	ご飯	米
	味噌汁	豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、わかめ、刻み油揚げ（大豆・植物油/凝固剤）味噌、顆粒だし
	鯖の味噌煮	鯖、みそ、生姜、酒、砂糖、みりん、顆粒だし
	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・醤油（小麦・大豆を含む）、砂糖、ごま、植物油脂、たんぱく加水分解物、酵母エキス、食塩、唐辛子、ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、乳酸Ca、漂白剤（亜硫酸塩）
	漬物	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】
	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】

2 日 目 昼	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・アンドシアニン）、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】
	照焼 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）
	たまごロール	卵フィリング（マヨネーズ・卵・その他）、パン/酢酸Na、加工でんぷん、グリシン、乳化剤、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、イーストフード、カロチノイド色素、VC、【一部に乳成分・卵・小麦・大豆・りんご・ゼラチンを含む】
	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

2 日 目 夕	ご飯	米
	けんちん汁	豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、こんにゃく（こんにゃく粉・海藻粉末・水酸化カルシウム〈こんにゃく用凝固剤〉）、里芋、ごぼう、人参、大根、長ネギ、ごま油、酒、醤油、顆粒だし
	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・チンブイオン・乳清たん白濃縮物・ゼラチン・調味料〈アミノ酸等〉・加工でんぷん・着色料〈カラメル〉・pH調整剤・グリシン・水）【含有アレルギー：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・ソートトニコ・食塩・マッシュルームアイオン・トマトスポンダー・バナナ・ソースポンダー・トマトポンダー・ミルポワポンダー〈デキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソートトニコ・人参エキス・セリ〉・その他）・粉末醤油・香辛料・濃縮醤油・白菜エキス・ポンダー/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・香辛料抽出物、【一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む】）、キャベツ、ミニトマト
	フライドポテト	ポテトフライ（じゃがいも、植物油脂/ピロリン酸Na）、植物油
	刻み沢庵	大根、漬け原材料（食塩）、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）
	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
	味噌汁	大根、しめじ、玉ねぎ、味噌、顆粒だし
	焼き魚	塩鮭
	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、みりん、顆粒だし、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）
	アレルギー対応ふりかけ（わかめ）	調味顆粒（ぶどう糖・砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・デキストリン・酵母エキス・抹茶）、わかめ、海苔、味付鰹削り節（鰹削り節・砂糖・食塩・酵母エキス・しいたけエキス）、貝カシム、セルロース、酸化防止剤（ビタミンE）

3 日 目 昼	くりご飯	米、くり
	ポーク焼肉	豚肉、玉ねぎ、植物油、焼き肉のたれ
	カニかまサラダ	きゃべつ、きゅうり、カニフレーク（魚肉・でん粉・発酵調味料・食塩・砂糖・乾燥卵白/加工でんぷん・調味料〈アミノ酸等〉・炭酸カルシウム・Ph調整剤・着色料〈紅麹〉（【一部に卵・小麦を含む】）
	たまごスープ	玉子、わかめ、食塩、アレルギー用コンソメ
	りんご	りんご 1/4個

3 日 目 夕	ご飯	米
	ポークカレー	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、植物油、カレー（小麦粉・豚脂・砂糖・カレーパウダー・食塩・でんぷん・香辛料・麦芽糖・カレーパウダー・酵母エキス・粉末醤油・トマトパウダー・こんぶエキス・ぶどう糖・小麦発酵調味料/加工でんぷん・カラメル色素・乳化剤・酸味料・ピロリン酸鉄〈一部に小麦・大豆を含む〉）
	福神漬け	大根、胡瓜、茄子、生姜、ごま、漬け原材料（醤油、食塩、大豆たん白加水分解物）、調味料（アミノ酸等）、酸味料、甘味料（ステビア）、保存料（ソルビン酸K）、香料、着色料（赤102・黄4・赤102・黄5）、（原材料の一部に大豆、小麦を含む）
	メンチカツ	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）、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
	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

4 日 目 朝	ホットロール	小麦粉、糖類、マーガリン、パン酵母、脱脂粉乳、卵、食塩、発酵風味料、植物油、乳化剤、イーストフード、V C、【原材料の一部に乳成分・卵・小麦・牛肉・大豆を含む】
	ロング ウインナー	ロングウインナー（豚肉、豚脂、牛肉、鶏肉、食塩、砂糖、香辛料、植物性たんぱく加水分解物、粉あめ、水、カゼインNa、リン酸塩Na、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、植物油
	ボイル キャベツ	キャベツ
	ケチャップ& マスタード	トマトミックスソース：トマト、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、パインアップル果汁、香辛料/増粘剤（加工でんぷん・キサンタンガム）、酸化防止剤（ビタミンC）、マスタード：からし、醸造酢、植物油、食塩、香辛料、オニオンエキス、ガーリックペースト/増粘剤（加工でんぷん・キサンタンガム）、香辛料抽出、香料、【一部に大豆を含む】
	ジャム& マーガリン	（苺）：糖類、苺、その他調味料、（マーガリン）：食用植物油、食塩、脱脂粉乳、乳化剤、その他調味料
	ツナサラダ	レタス、きゅうり、ミニトマト、ツナフレーク（きはだまぐろ・大豆油・食塩・野菜エキス・水）
	コーン ポタージュ スープ	コーン、玉ねぎ、牛乳、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・加水イソ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】）、コーンスープ（スイートコーン・デキストリン・小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・でん粉・食塩・食用油脂・チーズ・酵母エキス・香辛料・調味料〈アミノ酸等〉・増粘剤〈グァーガム〉・香料、【牛肉を原材料の一部に含む】）

4 日 目 昼 帰 り の お 弁 当	昆布おにぎり	米：長野県産コシヒカリ100%
		塩昆布：昆布、還元水飴、食塩、醸造酢、酵母エキス、酒精、酸味料、野菜色素（V・B1）
		焼海苔
	鮭おにぎり	米：長野県産コシヒカリ100%
		鮭フレーク：秋鮭、コーンサラダ油、米発酵調味料、食塩、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、ナイアシン、紅麴色素、パプリカ色素
		焼海苔：海苔、植物タンパク加水分解物
	中華ポテト	さつまいも、植物油脂、ブドウ糖（原材料の一部に大豆を含む）
	鶏からあげ	鶏肉、馬鈴薯澱粉、小麦粉、パプリカ、卵、醤油、食塩、にんにく、しょうが、チキンエキス、白コショウ、ポリリン酸Na、大豆油、（原料の一部に小麦を含む）、調味料（アミノ酸）、粉末大豆タンパク
	ミートオムレツ	豚肉、鶏肉、鶏卵、砂糖、焼成油（なたね油、とうもろこし油）、みりん、醤油、食塩、加工澱粉、甘味料（ソルビーン）、pH調整剤、調味料アミノ酸、増粘剤（キサンタンガム）、カロチノイド色素、
	ポークシューマイ	食肉（豚肉、鶏肉）、野菜（玉ねぎ、生姜）、砂糖、醤油、ごま油、つなぎ（卵白、パン粉、澱粉、粉末状植物性たん白）、豚脂、老酒、粒状植物性たん白、ほたてエキス、オイスターソース、鶏がらスープ、コショウ、皮（小麦粉、澱粉、大豆油、異性化液糖）、調味料（アミノ酸）、ソルビット（原料の一部に含む）
	ブロッコリー	冷凍ブロッコリー
	マカロニサラダ	マカロニ、半固形状ドレッシング、人参、玉ねぎ、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料、調味料（アミノ酸）、増粘多糖類、酵素、（原材料の一部に卵、乳製品、小麦、大豆を含む）
	あじ磯辺揚げ	冷凍あじ、コーンスターチ、揚げ油（大豆油）、食塩、卵白粉、ベーキングパウダー、魚肉（イトヨリ、エソ）、澱粉（小麦含む）、大豆油、大豆蛋白、食塩、砂糖、ぶどう糖、みりん、増粘剤（加工澱粉）、炭酸Ca、調味料（アミノ酸）、塩化Ca、粉のり、小麦粉、卵黄粉、食塩、植物油）、乳化剤、ガゼインNa、着色料（V、B2）（原材料に乳、大豆を含む）
	オイスターソース	かきエキス、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たん白加水分解物、かつお魚醤、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂）鶏油/調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（加工でん粉、キサンタン、水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料、カラメル色素、香料、（一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む）
	トマトケチャップ	トマト、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たん白加水分解物、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂）鶏油/調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（加工でん粉、キサンタン、水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料、カラメル色素、香料、（一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む）
	ミニ醤油	大豆、砂糖、しょうゆ、酵母エキス調味料、食塩、たん白加水分解物、かつお魚醤、酵母エキス、グチエキス調味料、植物油脂）鶏油/調味料（アミノ酸等）、酒精、糊料（加工でん粉、キサンタン、水あめ、発酵調味料、デキストリン、酵母エキス発酵調味料、カラメル色素、香料、（一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む）
	麦茶	麦茶/（*500mlペットボトル）

ラボラント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（アミノ酸等）
	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/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）
	ボン酢	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】

※ロジック据え置き調味料： 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