

# 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♪



【2班オレゴンキャンプグループ】

朝食と夕食は別会場のため、2～4日目の昼食のみ掲載しています

1日目 夕	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎田舎汁</li> <li>◎鶏肉の南蛮焼き</li> <li>◎鮭フレークと コーンの辛マヨ和え</li> <li>◎フレンチフライポテト</li> <li>◎ブロッコリーの カリカリベーコン炒め</li> <li>◎乳酸菌飲料</li> </ul>	

	朝	昼	夕
2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎なめこ汁</li> <li>◎さばの味噌煮</li> <li>◎厚焼き玉子</li> <li>◎きんぴらごぼう</li> <li>◎きゅうりの漬けもの</li> <li>◎オレンジゼリー</li> </ul>	<p>★野外活動のお弁当★ 朝食の食缶といっしょに出ます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎焼きそばロールパン</li> <li>◎照り焼きハンバーガー</li> <li>◎たまごロールパン</li> <li>◎バナナ</li> <li>◎スポーツドリンク</li> <li>※オレゴンキャンプも同じ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎栗ご飯</li> <li>◎けんちん汁</li> <li>◎ハンバーグ</li> <li>◎千切りキャベツ</li> <li>◎ミニトマト</li> <li>◎スパゲティサラダ</li> <li>◎ヨーグルト</li> </ul>
3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎大根としめじのみそ汁</li> <li>◎焼き鮭</li> <li>◎ひじき煮</li> <li>◎切干大根</li> <li>◎ポテトサラダ</li> <li>◎アレルギー対応ふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎竹の子ご飯</li> <li>◎ポーク焼肉</li> <li>◎豚汁</li> <li>◎菜の花のおひたし</li> <li>◎りんご1/4</li> <li>-----</li> <li>オレゴンキャンプ(お弁当)</li> <li>◎おにぎり3個(梅、鮭、わかめ)</li> <li>◎からあげ</li> <li>◎バナナ</li> <li>◎スポーツドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎ポークカレー</li> <li>◎福神漬</li> <li>◎メンチカツ 1個</li> <li>◎白菜とコーンの マヨネーズ和え</li> <li>◎ぶどうゼリー 1個</li> </ul>
4日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ホットロールパン 2個</li> <li>・ロングウインナー 1本</li> <li>・ボイルキャベツ</li> <li>・ケチャップ&amp;マスタード 1個</li> <li>・ジャム&amp;マーガリン 1個</li> <li>◎ツナサラダ</li> <li>◎コーンポタージュスープ</li> <li>◎帰り用のお茶 1本</li> </ul>	<p>★帰りのお弁当★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎おにぎり(昆布、鮭)</li> <li>◎中華ポテト</li> <li>◎からあげ</li> <li>◎ミートオムレツ</li> <li>◎シューマイ</li> <li>◎ブロッコリー</li> <li>◎マカロニサラダ</li> <li>◎あじ磯辺揚げ</li> <li>※オレゴンキャンプも同じ</li> </ul>	<p>【調味料】</p> <p>1日目の夕食時に配布します。 キャンプ中は、ロッジの冷蔵庫で保管し、4日目の朝食返却時に戻してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ドレッシング2種</li> <li>・白フレンチ ・青じそ</li> <li>◎しょうゆ ◎ソース</li> </ul>

1 日 目 夕	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
	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
	鮭フレークとコーンの辛マヨ和え	サケフレーク（白鮭・植物油・〈大豆を含む〉・食塩/ソルビトール・p h調整剤・調味料〈アミノ酸〉・酸化防止剤〈V C〉着色料〈紅麴・クチナシ〉）、コーン、万能ねぎ、マヨネーズ、醤油
	フライドポテト	じゃがいも、植物油脂/ピロリン酸Na、植物油、食塩
	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
	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

以下余白      2日目は次ページ ↓

2 日 目 朝	ご飯	米
	なめこ汁	なめこ（なめこ・食塩/酸味料・酸化防止剤（VC）、豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、味噌、顆粒だし
	鯖の味噌煮	鯖、みそ、生姜、料理酒、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、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】
	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）、調味料、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	くりご飯	米、栗
	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、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・粒上植物性たんぱく・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・果糖ブドウ糖液糖・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・チキンバイオン・入清たん白濃縮物・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・ソテードオニオン・食塩・マッシュルームバイオン・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・ミルボワパウダー〈デキストリン・砂糖・食塩・玉ねぎ・パプリカ色素〉・調味料〈アミノ酸等〉・乳化剤・酸味料・香料抽出物、【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
	スパゲティ サラダ	スパゲティ、マヨネーズ、にんじん、玉ねぎ、砂糖、調味液（還元水あめ・水あめ・食塩・卵黄・醸造酢・砂糖・酵母エキス）、食塩、醸造酢、香辛料/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、【一部に卵・小麦・大豆を含む】、きゅうり
	ヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料

3 日 目 朝	ご飯	米
	味噌汁	大根、しめじ、刻み油揚げ（大豆・植物油/凝固剤）、味噌、顆粒だし
	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、刻み油揚げ（大豆・植物油/凝固剤）、砂糖、醤油、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	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）、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤（ビタミンE）

3 日 目 昼	たけのこご飯	米、豚肉、白菜、タケノコ、人参、絹さや、しいたけ、シーフードミックス（アオイカ・ポイルあさり・むき海老・ポリリン酸Na・亜硫酸塩）、片栗粉、植物油、料理酒、塩、醤油、中華味の素おろししょうが、おろしにんにく
	ポーク焼肉	豚肉、大根、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく（こんにゃく製粉・水酸化カルシウム・水）、植物油、味噌、顆粒だし
	菜の花のお浸し	菜の花、かつお節、醤油
	豚汁	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】
	りんご	りんご（1/4）

3 日 目 夜 3 日 目 朝 オ レ ン ジ キ ャ ン プ	お弁当 おにぎり3個	ご飯、梅干し（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（アスパルテーム〈L-フェニルアラニン化合物を含む〉）、VB1、【一部に大豆を含む】）、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）
	から揚げ	鶏もも肉、澱粉、醤油、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏ガラスープ、砂糖、食塩、香辛料、【一部に小麦・大豆・鶏肉を含む】
	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

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、カレールウ（小麦粉・豚脂・でんぷん・砂糖・カレーパウダー・食塩・香辛料・麦芽糖・オニオンパウダー・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・カラメル色素・乳化剤・酸味料・ピロリン酸鉄）
	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、粉末上植物性たんぱく、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、粉末上植物性たんぱく、食塩、増粘剤）、植物油
	白菜とコーンのマヨネーズ和え	白菜、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 脂、乳化剤、イーストフード、VC、【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	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）
	ボイル キャベツ	キャベツ
	ケチャップ& マスタード	<b>トマトミックスソース</b> ：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） <b>マスタード</b> ：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	<b>(苺)</b> ：糖類、苺、その他調味料 <b>(マーガリン)</b> ：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	<b>コーン、玉ねぎ、ベーコン</b> （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】） <b>コーンスープ</b> （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】） <b>牛乳</b>
	麦茶（帰り用）	麦茶（国産）、野生植物抽出ミネラル、ビタミンC