

# 2026 初夏の Family Camp くらひめ 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♪



◇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。

★大人のみメニュー  
昼食と夕食の「★」のついたメニューは、おとな(中学生以上)用です。

1日目 夜ごはん	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎ポトフ</li> <li>◎ハンバーグ</li> <li>◎フライドポテト</li> <li>◎生野菜</li> <li>◎刻みたくあん</li> <li>◎ぶどうゼリー</li> </ul>	  
★照り焼きチキン	

	朝ごはん	昼ごはん	夜ごはん
2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎塩鮭</li> <li>◎切り干し大根煮</li> <li>◎ひじき煮</li> <li>◎焼きウインナー</li> <li>◎けんちん汁</li> <li>◎きゅうりの漬けもの</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎みんなで作るラボ汁！ *ラボ汁(豚汁)用食材 豚肉/大根/人参/ごぼう こんにゃく/ねぎ/じゃがいも</li> <li>◎ご飯</li> <li>◎ポークジンジャー</li> <li>◎ポテトサラダ</li> <li>◎白菜漬け</li> <li>◎きなこもち(おやつ)</li> </ul>  ★夏野菜の天ぷら えび/かぼちゃ/なす/ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎ポークカレー</li> <li>◎福神漬け</li> <li>◎メンチカツ</li> <li>◎レタスサラダ</li> <li>◎オレンジ</li> </ul>  ★ニラとシーフードの からしマヨネーズ和え
3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎タレ付肉団子 ◎ししゃも</li> <li>◎シーチキンサラダ</li> <li>◎きんぴらごぼう</li> <li>◎みそ汁 ◎しゅうまい</li> <li>◎味付け海苔 ◎しば漬け</li> <li>◎ピーチゼリー</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎帰りのおやつ (朝食と一緒に出ます) バナナ/牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ドレッシング(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保管し、3日目朝食返却時に一緒に返却してください。足りなくなった場合は食缶の受け取り時、または返却時にぐるんぱ城でスタッフにお声がけください。</li> <li>◇お子様用のとりわけ食器◇ 食事不要を選ばれたお子様の食器分は含まれておりません。ご持参いただくか、毎食時にスタッフへお申しつけください。</li> </ul> 	

1日目・2日目夜は、保護者交流会！  
※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 ミニおやき や 地元信濃町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。