

# 2024 ラボ・サマ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♪



### 【2日目朝】黒姫山登頂隊の 朝食弁当

- ◎おにぎりサケフレーク
- ◎おにぎりしそ昆布
- ◎おにぎり ゆかり
- ◎からあげ
- ◎きゅうりの塩もみ
- ◎ベビーチーズ
- ◎魚肉ソーセージ
- ◎バナナ
- ◎スポーツドリンク

### 1日目 タ

- ◎ご飯
- ◎ポトフ  
(ポークウィンナー、玉ねぎ、  
じゃがいも、にんじん、  
パセリフレーク、  
アレルギー用コンソメ)
- ◎鶏肉の照り焼き
- ◎フライドポテト
- ◎サラダ  
(レタス、きゅうり、  
ツナフレーク、ミニトマト)
- ◎ヨーグルト



|     | 朝  | 昼   | 夕  |
|-----|--|---|--|
| 2日目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎みそ汁<br/>(大根、しめじ、油あげ)</li> <li>◎鮭の塩焼き</li> <li>◎千切り野菜のソテー<br/>(キャベツ、にんじん、<br/>ピーマン、玉ねぎ)</li> <li>◎シューマイ</li> <li>◎切干大根煮</li> <li>◎味のり</li> </ul>   | <p>★野外活動のお弁当(パン弁当)★</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>◎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>◎みそ汁(油あげ、ほうれん草)</li> <li>◎ハンバーグ</li> <li>◎海藻サラダ<br/>(海藻、レタス、きゅうり、ミニトマト)</li> <li>◎豚しゃぶ(豚肉、もやし)</li> <li>◎乳酸菌飲料</li> </ul>                                        |
| 3日目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ご飯</li> <li>◎みそ汁<br/>(とうふ、わかめ、長ねぎ)</li> <li>◎さばのみそ漬け焼き</li> <li>◎ウインナーソテー<br/>(ポークウインナー、<br/>三色ピーマン、キャベツ)</li> <li>◎厚焼き玉子</li> <li>◎ポテトサラダ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎牛丼 (ご飯、牛バラスライス、<br/>玉ねぎ、しらたき、<br/>しめじ、紅しょうが)</li> <li>◎チンゲン菜のお浸し</li> <li>◎ラボ汁<br/>(豚肉、大根、<br/>にんじん、ごぼう、<br/>長ねぎ、こんにゃく、<br/>じゃがいも)</li> </ul> <p>&lt;おやつ&gt;<br/>◎りんご1個<br/>(朝食の食缶といっしょに)</p>   | <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>◎コロッケ 1個</li> <li>◎コーンサラダマヨネーズ和え</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>・ポイルキャベツ</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<br/>(ツナフレーク、レタス、<br/>きゅうり、ミニトマト)</li> <li>◎コーンスープ<br/>(コーン、たまねぎ、ベーコン)</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>◎鶏からあげ</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>◎麦茶(500ml ペットボトル)</li> </ul>           | <p>【調味料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ドレッシング2種</li> <li>・白フレンチ</li> <li>・青じそ</li> <li>◎しょうゆ</li> <li>◎ソース</li> </ul> <p>1日目の夕食時に配布します。<br/>キャンプ中は、<br/>ロッジの冷蔵庫で管理し、<br/>4日目の朝食返却時に<br/>戻してください。</p>  |

### ★★★「塩分チャージタブレット」の配布について★★★

野外活動等の際に、状況を見て配付します。※アレルギー成分があります。⇒ 成分表をご覧ください。

|                  |         |  |
|------------------|---------|--|
| 1<br>日<br>目<br>夕 | ご飯      | 米  |
|                  | ポトフ     | ウイナー（豚肉・豚脂・水・ぶどう糖・食塩・でん粉〈じゃがいも〉・調味料〈アミノ酸〉・ポリリン酸Na・砂糖・乳清・酸化防止剤〈ビタミンC〉・香辛料抽出・発色剤・【本品製造工場では小麦・卵・牛肉・鶏肉・大豆・ゼラチンを含む製品を製造しています】）、玉ねぎ、じゃがいも、人参、アレルギー対応コンソメ |
|                  | 鶏肉照り焼き  | 鶏肉、砂糖、醤油、みりん、酒、植物油   |
|                  | フライドポテト | フライドポテト（じゃがいも・パーム油・ぶどう糖・ピロリン酸Na）、植物油、食塩  |
|                  | 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）   |
|                  | ヨーグルト   | 生乳、砂糖、乳製品、寒天、香料  |

|  |                |  |
|--|----------------|--|
| 2<br>日<br>目<br>黒<br>姫<br>山<br>登<br>頂<br>隊<br>食 | おにぎり<br>サケフレーク | ご飯、サケフレーク（白鮭・植物油〈大豆を含む〉・食塩/ソルビトール・Ph調整剤・調味料〈アミノ酸〉・酸化防止剤〈V・C〉着色料〈紅麹・クチナシ〉）、海苔（乾のり）  |
|  | おにぎり<br>しそ昆布   | ご飯、しそ昆布（木耳・醤油・昆布・水あめ・砂糖・紫蘇・食塩・醸造酢・寒天・甘味料〈ソルビトール〉、調味料、酸味料、香料、【原材料の一部に小麦・大豆を含む】）、海苔（乾のり）   |
|  | おにぎり<br>ゆかり    | ご飯、ゆかり粉（赤しそ・食塩・砂糖・調味料〈アミノ酸等〉・L-グルタミン酸ナトリウム・5'-リボヌクレオチドナトリウム・リンゴ酸）  |
|  | 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〈カロテノイド〉・【一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む】）、植物油 |
|  | きゅうりの<br>塩もみ   | きゅうり、食塩  |
|  | ベビーチーズ         | ナチュラルチーズ、乳化剤   |
|  | 魚肉<br>ソーセージ    | 魚肉、結着材料（ペースト状小麦たんぱく・でん粉・粉末状大豆たんぱく）、植物油脂、砂糖、食塩、醸造酢、香味食用油、ヒハキ、香辛料、かつおエキス、酵母エキス/加工でんぷん、炭酸Ca、調味料（アミノ酸等）、骨Ca、着色料（クチナシ・トマリノビ）、香辛料抽出物、香料、【一部にカニ・小麦・さけ・大豆を含む】  |
|  | バナナ            | バナナ  |
|  | スポーツ<br>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  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 野外活動等で<br>状況を見て<br>塩分チャージ<br>タブレット | 砂糖(国内製造)、ブドウ糖、水飴、食塩、乳糖/クエン酸Na、クエン酸、乳化剤、塩化K、香料、フマル酸Na、着色料(ビタミンB2) |
|------------------------------------|--|

|                                  |            |   |
|----------------------------------|------------|---|
| 2<br>日<br>目<br>朝                 | ご飯         | 米   |
|                                  | みそ汁        | 大根、しめじ、刻み油揚げ（大豆・植物油/凝固剤）、味噌、顆粒だし  |
|                                  | 鮭の塩焼き      | 塩鮭  |
|                                  | 千切り野菜のソテー  | キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、植物油、塩コショウ  |
|                                  | シューマイ      | 野菜（玉ねぎ・しょうが）、つなぎ（パン粉・加工でんぷん）、豚脂、粒状大豆たん白、鶏肉、しょうゆ、砂糖、食塩、かつお風味調味料、米みそ（だし入り）、香辛料、調味料（アミノ酸）、水、皮（小麦粉・水）、【一部に小麦・大豆・乳・鶏肉・を含む】   |
|                                  | 切干大根       | 人参、切干大根、砂糖、油揚げ、醤油（小麦を含む）、菜種油、昆布エキス、食塩、鰹節粉末、唐辛子/調味料（アミノ酸等）、ビタミンC、凝固剤   |
|                                  | 味のり        | 乾海苔、味付調味液（砂糖・醤油・食塩・水あめ・醸造調味料・エキス〈海老・酵母・魚介〉）、削り節、昆布、調味料〈アミノ酸等〉、甘味料〈ステビア〉、香辛料、水   |
| 2<br>日<br>目<br>昼<br>パン<br>弁<br>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/加工でんぷん、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・カロテノイド・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   |
| 2<br>日<br>目<br>夕                 | ご飯         | 米   |
|                                  | みそ汁        | ほうれん草、刻み油揚げ（大豆・植物油/凝固剤）、味噌、だしの素   |
|                                  | ハンバーグ      | <b>ハンバーグ</b> （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-ケ-ト-加工油脂・にんにくペ-スト・チヂミ・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）【含有アレルゲン：小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン】、 <b>ハヤシルウ</b> （食用油脂〈パ-ム油・なたね油〉・小麦粉・でん粉・砂糖・ソ-ド-ト-食塩・マッシュルーム・トマト-ソ-ダ-・バナ-ソ-ダ-・トマト-ソ-ダ-・ミル-ソ-ダ-〈デキストリン〉・砂糖・食塩・玉ねぎエキス・ソ-ド-ト-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/着色料〈カラメル色素・パ-ソ-ダ-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-豚肉・りんごを含む】） |
|                                  | 海藻サラダ      | 海藻サラダ（わかめ・赤角又・白木耳・黄角又・茎わかめ・糸寒天・赤姫のり）、レタス、きゅうり、ミニトマト   |
|                                  | 豚しゃぶ       | 豚肉、もやし・ポン酢  |
|                                  | 乳酸菌飲料      | 砂糖混合ぶどう糖液糖、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<br>日<br>目<br>朝 | ご飯                    | 米   |
|                  | みそ汁                   | 豆腐（豆乳・デキストリン・豆腐用凝固剤・水）、わかめ、長ネギ、味噌、だしの素  |
|                  | 鯖の<br>みそ漬け焼き          | 鯖、味噌（赤味噌・白味噌〈大豆・米・食塩〉・ソルビトール・ごま油・調味料〈アミノ酸〉・紅麴色素・水溶性アナトー色素）  |
|                  | ウインナー<br>ソテー          | <b>ウインナー</b> （豚肉・豚脂・水・ぶどう糖・食塩・でん粉〈じゃがいも〉・調味料〈アミノ酸〉・ポリリン酸Na・砂糖・乳清・酸化防止剤〈ビタミンC〉・香辛料抽出・発色剤・【本品製造工場では小麦・卵・牛肉・鶏肉・大豆・ゼラチンを含む製品を製造しています】）、 <b>三色ピーマン</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>植物油</b>            |
|                  | 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】   |
|                  | ポテトサラダ                | <b>ポテトサラダ</b> （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】）、 <b>きゅうり</b>   |
| 3<br>日<br>目<br>昼 | ご飯                    | 米   |
|                  | 牛丼                    | 牛肉、玉ねぎ、白滝（こんにゃく粉・水酸化カルシウム〈こんにゃく用凝固剤〉）、砂糖、醤油、酒、みりん、植物油、紅生姜（しょうが・漬け原材料〈食塩・醸造酢〉/酸味料・甘味料〈ステビア〉・保存料〈リルビン酸K〉・着色料〈赤102〉・調味料〈アミノ酸等〉）  |
|                  | チンゲン菜の<br>お浸し         | チンゲン菜、かつお節、醤油   |
|                  | ラボ汁                   | 豚肉、大根、人参、ごぼう、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〉）、長ネギ、じゃがいも、植物油、だしの素、味噌  |
| おやつ              | りんご                   | りんご   |
| 3<br>日<br>目<br>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・でんぷん・砂糖・カレーパウダー・食塩・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・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（リルビン酸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）   |
|                  | コロッケ                  | <b>コロッケ</b> 《野菜（ばれいしょ・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・玉ねぎ）、乾燥マッシュポテト、砂糖、パン粉、植物油脂、食塩、香辛料、衣（パン粉・でん粉・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂・ショートニング植物性たんぱく・大豆粉）/加工でんぷん、調味料（アミノ酸）、増粘剤（グアーガム）、乳化剤、【一部に小麦・乳成分・大豆・豚肉・牛肉を含む】》、植物油 |
|                  | コーンサラダ<br>マヨネーズ<br>和え | 白菜、大根、コーン、ミニトマト、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<br>日<br>目<br>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、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<br>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<br>キャベツ     | キャベツ   |
|                  | ケチャップ&<br>マスタード | <b>トマトソース</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・サツタガム）、酸化防止剤（ビタミンC）、 <b>マスタード</b> ：からし、醸造酢、植物油脂、食塩、香辛料、ヒメシロ、ガーリックペースト/増粘剤（加工でんぷん・サツタガム）、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> ：食用植物油脂、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）   |
|                  | コーンスープ          | <b>コーン</b> 、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>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・加水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を含む】）、 <b>牛乳</b> |

※4日目 昼(帰りのお弁当)は次ページに ↓

|  |   |  |
|--|---|--|
| 4<br>日<br>目<br>昼<br>帰<br>り<br>の<br>お<br>弁<br>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、(原材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(原材料の一部を含む)                        |
|  | 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、かつお魚醬、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、かつお魚醬、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<br>ボ<br>ラ<br>ン<br>ド<br>で<br>使<br>用<br>す<br>る<br>調<br>味<br>料<br>一<br>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  |
|   | 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E111/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、魚醤パウダー、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、果糖ぶどう糖液糖、醤油、食塩、調味梅肉、ほたてエキス、かつお節エキス、乾燥青じそ/調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタン）、香料、甘味料（スクラロース）、【一部に小麦・大豆を含む】                            |  |
| 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