

## 1 泊目 夕食

月 日

**ハンバーグ** 食肉 (牛肉、豚肉、鶏肉)・野菜 (玉ねぎ、しょうが、にんにく)・つなぎ (パン粉、乳たん白、小麦粉、でん粉、乾燥卵白)・牛脂・ぶどう糖・食塩・植物繊維・ポークエキス・香辛料・植物油・デキストリン・加工でん粉・調味料 (アミノ酸等)・安定剤 (増粘多糖類)・カラメル色素・酸味料・原材料の一部に乳製品、大豆を含む

**デミグラスソース** ブイヨン・小麦粉・ラード・玉ねぎ・トマトペースト・赤ワイン・砂糖・食塩・たん白加水分解質・香辛料・酵母エキス・カラメル色素・増粘剤 (加工でん粉)・調味料 (アミノ酸等)・原材料の一部に牛肉・大豆・豚肉・小麦を含む

**付け合わせ** ジャがいも・人参・ブロッコリー

**ポテトコロッケ** 馬鈴薯・人参・玉ねぎ・グリーンピース・砂糖・小麦粉・パン粉・マーガリン・食塩・香辛料・植物油・粉末卵白・ショートニング・加工でん粉・増粘多糖類・カロチノイド色素 (乳成分・大豆を含む)

**野菜サラダ** キャベツ・レタス・ミニトマト

**フレンチドレッシング赤** 植物油脂・醸造酢・トマトケチャップ・果糖ぶどう糖液糖・食塩・増粘剤 (キサンタンガム)・全液卵・調味料 (アミノ酸)・酸化防止剤 (ミックスビタミンE、ローズマリー抽出物)・香辛料抽出物・原材料の一部に卵を含む

**イカ団子のトマト煮** いか、パン粉 (小麦、大豆)、玉ねぎ、みりん、でん粉・ラード (豚肉)・卵白粉・砂糖・大豆油・アミノ

**トマトソース** トマト・玉ねぎ・糖類 (果糖ぶどう糖液糖、砂糖)・植物油脂・発酵調味料・醸造酢・食塩・たん白加水分解物・濃厚ソース (トマト、玉ねぎ、りんご)・にんにく・オイスターソース (牡蠣、牡蠣エキス、あさりエキス)・小麦粉・畜肉エキス (鶏肉、大豆)・香辛料・調味料 (アミノ酸等)・酸化防止剤 (ビタミンC)・酸味料・カラメル色素

**筍とほうれん草の和え物** ほうれん草・たけのこ・植物油・砂糖・食塩・香味油・ねぎ・レモン果汁・こしょう・酵母エキス

**コーンスープ** スイートコーン・でん粉・砂糖・クリーミングパウダー・デキストリン・食用加工油脂・食塩・乳糖・全粉乳・オニオン・チーズ・ジャがいも・コーンパウダー・バターソテーオニオンエキスパウダー・濃縮ホエイ・乳たん白・チキンエキス・酵母エキス・香辛料・調味料 (アミノ酸等)・原材料の一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉を含む

**杏仁豆腐** 牛乳・みかん・ミント

**杏仁豆腐の素** 糖類 (砂糖、ぶどう糖、粉飴)・脱脂粉乳・粉末油脂・粉飴・寒天・杏仁・乳化剤 (大豆由来)・増粘多糖類・香料

**苺ソース** 糖類 (水あめ、果糖ぶどう糖液糖・砂糖)・いちご・増粘剤 (増粘多糖類：りんご由来)・酸味料・香料

## 1 泊目 朝食

月 日

**サラミハム** 鶏肉・牛脂肪・牛肉・豚脂肪・糖類 (ぶどう糖、砂糖)・食塩・小麦繊維・粉末油脂・香辛料・粉末濃食スープ・調味料 (アミノ酸等)・リン酸塩 (Na)・酸化防止剤 (ビタミンC)・発色剤 (亜硝酸Na)・コチニール色素・原材料の一部に卵、大豆、乳成分を含む

**ポークウインナー** 豚肉・食塩・砂糖・香辛料・糖質 (ぶどう糖、砂糖)・調味料 (アミノ酸)・リン酸塩 (Na)・酸化防止剤 (ビタミンC)・発色剤 (亜硝酸Na)

**ポテトサラダ** 馬鈴薯・半固体状ドレッシング・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、乳成分、小麦、大豆を含む

**野菜サラダ** キャベツ・レタス・ミニトマト

**フレンチドレッシング白** 食用植物油脂・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・食塩・増粘剤（キサンタンガム）・全液卵・調味料（アミノ酸）・酸化防止剤（ミックスビタミンE、ローズマリー抽出物）・香辛料抽出物・原材料の一部に卵を含む

**厚焼玉子** 卵・砂糖・塩・油・調味料（小麦でんぷん、醸造調味料、かつおコック、出ししるべ）

**鮭塩焼き** 鮭・食塩

**青胡瓜漬け** きゅうり・醤油・食塩・大豆たんぱく・小麦

**切り干し大根煮** 大根・人参・油揚げ・砂糖・昆布・鰹節・しいたけ・醤油・植物油・食塩・酒精・大豆・小麦

**みそ汁** わかめ・麩（小麦）・ねぎ

**だし** 味噌（大豆）・米・食塩・酒精・調味料（アミノ酸）・砂糖・かつお節・かつおエキス・酵母エキス

**味つけ海苔** のり・砂糖・醤油・水あめ・醸造調味料・食塩・かつお節・海老・酵母・昆布・魚介・調味料（アミノ酸）・香辛料・原材料の一部に小麦、大豆、海老を含む

**乳酸菌飲料** 果糖ぶどう糖液糖・乳製品・クロレラ抽出液・香料

**1泊目 昼食**

月 日

**牛丼** 牛肉・玉ねぎ・こんにゃく・醤油（大豆・小麦）・砂糖・みりん

**そばつゆ** 食塩・削り節（かつお・さば）・発酵調味料・にぼし・調味料（アミノ酸）・カラメル色素・原材料の一部に小麦を含む

**紅生姜** 生姜・醸造酢・酸味料・甘味料（ステビア）・調味料（アミノ酸）・保存料（ソルビン酸K）・着色料（赤102）

**オレンジジュース** オレンジ・香料

**アレルギー食材 成分詳細 -2泊目（チビッコ合宿）**

**2泊目 夕食**

月 日

**チキンステーキ** 鶏肉

**塩たれ** 水あめ、醤油、食塩、植物油、にんにく、香辛料、調味料（アミノ酸等）・酸化防止剤（ビタミンC）・増粘剤（キサンタンガム）・ビタミンB1・原材料の一部に小麦を含む

**パンプキンサラダ** かぼちゃ・半固体状ドレッシング・砂糖・卵白粉末・乳たんぱく・グリシン・酢酸Na・増粘多糖類・調味料（アミノ酸）・原材料の一部に小麦、大豆を含む

**付け合わせ** ブロッコリー

**エビフライ** 海老・加工でん粉・小麦粉・大豆粉・卵・食塩・粉末油脂・植物油脂・アナトー色素・pH調整剤（乳由来成分を含む）

**野菜サラダ** キャベツ・レタス・ミニトマト

**フレンチドレッシング赤** 植物油脂・醸造酢・トマトケチャップ・果糖ぶどう糖液糖・食塩・増粘剤（キサンタンガム）・全液卵・調味料（アミノ酸）・酸化防止剤（ミックスビタミンE、ローズマリー抽出物）・香辛料抽出物・原材料の一部に卵を含む

**タルタルソース** 植物用油脂（大豆を含む）・ピクルス・卵・果糖ぶどう糖液糖（アミノ酸）・食塩・増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）・醸造酢・香辛料抽出物

**ロールキャベツコンソメ煮** パプリカ

**ロールキャベツ** キャベツ・玉ねぎ・豚肉・豚脂・パン粉・かんぴょう・でん粉・ぶどう糖・食塩・

粉末状大豆たん白・香辛料・調味料（アミノ酸）・ピロリン酸Na

**コンソメ** 食塩・デキストリン・乳糖・チキンパウダー・砂糖・酵母

エキス・玉ねぎ・鶏油・粉末醤油（大豆、小麦を含む）・シーズニング・パウダー・にんにく・調味料（アミノ酸等）・香辛料抽出物・酸化防止剤（ローズマリー抽出物）・ターメリック色素

**春雨サラダ** 玉ねぎ・きゅうり

春雨 馬鈴薯でん粉・タピオカでん粉・コーンスターチ・ハム・豚肉・砂糖・大豆・食塩・卵・牛乳・でん粉・ゼラチン

**中華ドレッシング** 醸造酢・糖類（果糖ぶどう糖液、砂糖）・食用植物油脂・たん白加水分解物・醤油・食塩・香味食用油・調味料（アミノ酸等）・酒精・にんにく・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう・増粘剤（キサンタンガム）・原材料の一部に鶏、豚、小麦を含む

**玉子スープ** 卵、えのき

**しろだし** 水あめ・かつお削り節・食塩・かつお節エキス・昆布エキス・調味料・（アミノ酸等）・原材料の一部に小麦を含む

**プリン** 牛乳・ミントの葉

**プリンの素** 糖類（砂糖、ぶどう糖、粉飴）・脱脂粉乳・寒天・キャラメルパウダー・乳化剤・香料・増粘多糖類・クチナシ色素・野菜色素・原材料の一部に大豆を含む

**ホイップクリーム** 糖類（水飴、砂糖、ぶどう糖）・植物油脂・乳製品・でん粉・乳化剤・ガセインNa・香料・リン酸塩・（Na）・安定剤・（カラギナン）・原材料の一部に大豆を含む

**キャラメルソース** 水あめ・ぶどう糖果糖液糖・加糖脱脂粉乳・食塩・増粘剤（加工デンプン、キサンタンガム）・香料・リン酸ナトリウム・保存料（ソルビン酸カリウム）・着色料（黄4、黄5、赤40）

**ロースハム** 豚肉・砂糖・大豆・食塩・卵・牛乳・でん粉・ゼラチン

**たれ付きミートボール**

牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・卵

**プレーンオムレツ** 鶏卵・砂糖・植物油・食塩・酢・でん粉・大豆

**トマトケチャップ** トマト・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料

**鯖塩焼き** 鯖・食塩

**しば漬け**

胡瓜・なす・生姜・食塩・しょうゆ・醸造酢・大豆たん白加水分解物・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）・香料・着色料・原材料の一部に大豆、小麦を含む

**ひじき煮**

ひじき・人参・油揚げ・砂糖・醤油・昆布・鰹節・しいたけ・酒精・大豆・小麦・みそ汁・わかめ

**高野豆腐**

（大豆）・ねぎ

## だし

味噌（大豆）・米・食塩・酒精・調味料（アミノ酸）・砂糖・かつお節・かつおエキス・酵母エキス

## 味つけ海苔

のり・砂糖・醤油・水あめ・醸造調味料・食塩・かつお節・海老・酵母・昆布・魚介・調味料（アミノ酸）・香辛料・原材料の一部に小麦、大豆、海老を含む

食べるヨーグルト 生乳・砂糖・乳製品・寒天・香料（牧場の朝）

## 2 泊目 昼 食

月 日

カレーライス 人参・じゃがいも・玉ねぎ・豚肉

## カレールー

パーム油・菜種油・大豆油・小麦粉・砂糖・食塩・カレー粉・野菜パウダー・（じゃがいも、さつまいも、白菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、かぼちゃ、ほうれん草、ながいも、モロヘイヤ）・コーンスターチ・乳糖・ポークエキス・香辛料・ミルクパウダー・たん白加水分解物（大豆）・チキンブイヨン・酵母エキス・カラメル色素・調味料（アミノ酸）・酸味料・乳化剤

## 福神漬け

大根・蓮根・生姜・しそ・食塩・醤油・酸味料・調味液（アミノ酸）・甘味料（サッカリン Na）・保存料（ソルビン酸 K）・着色料（黄 4、赤 102、赤 106）・香料・原材の一部に小麦、大豆を含む

アップルジュース りんご、香料

## 3 泊目 夕食

月 日

**コースカツ煮** 玉葱・小ねぎ、卵

**コースカツ**

豚コース肉・粉末状・植物性たん白・食塩・衣 (パン粉 (小麦・大豆を含む)、でん粉、植物油、粉末状植物性たん白・大豆粉、水溶性食物繊維)・トレハロース・加工でん粉・増粘多糖類・調味料 (アミノ酸)、乳化剤、pH 調整剤

**たれ**

醤油・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・みりん・食塩・米発酵調味料・削り節 (かつお、そうだかつお、いわし)・うなぎエキス・調味料 (アミノ酸等)・アルコール・カラメル色素・増粘剤 (キサンタン)・ビタミン B1・原材料の一部に小麦、大豆を含む

**鶏肉と野菜の鍋** 鶏肉・豆腐・白菜・水菜・ねぎ・えのき・しめじ・人参

だし 調味料 (アミノ酸)・食塩・砂糖類 (乳糖、砂糖)・風味原料 (かつおぶし粉末、かつおエキス)・酵母エキス

**味ぼん** 柑橘果汁・醤油・小麦・大豆

サーモンのタルタルソース焼き 鮭・食塩・こしょう・植物用油脂 (大豆を含む)・ピクルス・卵・ぶどう糖果糖液糖 (アミノ酸)・食塩・増粘剤 (加工でん粉、キサンタンガム)・醸造酢・香辛料抽出物

**野菜サラダ** キャベツ・レタス・ミニトマト

**フレンチドレッシング赤**

植物油・醸造酢・トマトケチャップ・果糖ぶどう糖液糖・食塩・増粘剤 (キサンタンガム)・全液卵・調味料 (アミノ酸)・酸化防止剤 (ミックスビタミン E、ローズマリー抽出物)・香辛料抽出物・原料の一部に卵を含む

**茶碗蒸し** 卵・鶏肉・しいたけ・みつば

**しろだし** 水あめ・かつお削り節・食塩・かつお節エキス・昆布エキス・調味料 (アミノ酸等)・原材料の一部に小麦を含む

**りんごゼリー** パイン

**りんごゼリーの素** 糖類 (砂糖、ぶどう糖、粉飴)・寒天・ゲル化剤 (増粘多糖類)・酸味料・香料・ビタミン C・クチナシ色素

## 3 泊目 朝食

月 日

**ツンゲンブルストハム**

鶏肉・牛タン (タン下)・豚肉・豚脂・食塩・粉末状植物性たん白・香辛料・かつお節エキス調味料・加工でん粉・トレハロース・調味料 (アミノ酸)・リン酸塩 (Na、K)・酸化防止剤 (ビタミン C)・発泡剤 (亜硝酸 Na)・原材料の一部に大豆を含む

**ポークウィンナー** 豚肉・食塩・砂糖・香辛料・糖類 (ぶどう糖、砂糖)・調味料 (アミノ酸)・リン酸塩 (Na)・酸化防止剤 (ビタミン C)・発色剤 (亜硝酸 Na)

**3 泊目 朝 食**

月 日

**ポテトサラダ**

馬鈴薯・半固体状ドレッシング・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、乳成分、小麦、大豆を含む

**野菜サラダ** キャベツ・レタス・ミニトマト

**フレンチドレッシング白** 食用植物油・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・食塩・増粘剤（キサンタンガム）・全液卵・  
 調味料（アミノ酸）・酸化防止剤（ミックスマルチビタミンE、ローズマリー抽出物）・香辛料抽出物・原材料の一部  
 に卵を含む

**スペイン風オムレツ** 鶏卵・じゃがいも・玉ねぎ・チーズ・ベーコン（豚肉、乳たん白）・麦芽糖・砂糖・食塩・  
 酵母エキス・香辛料・牛乳・でん粉・植物油・酢・原材料の一部にりんごを含む

**トマトケチャップ** トマト・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料

**さわら塩焼** さわら・食塩

**つぼ漬け**

大根・醤油・食塩・大豆たん白加水分解物・調味料（アミノ酸）・酸味料・甘味料（ステビア）・保存料（ソル  
 ビン酸K）・着色料（黄4、黄5）・原材料の一部に大豆、小麦を含む

**金平ごぼう** ごぼう・人参・砂糖・醤油・昆布・そうだかつお節・植物油・ごま油・菜種油・ごま・香辛料・  
 酒精・アミノ酸・酸味料・原材料の一部に大豆、小麦を含む

**みそ汁** わかめ・油揚げ（大豆）・ねぎ

**だし** 味噌（大豆）・米・食塩・酒精・調味料（アミノ酸）・砂糖・かつお節・かつおエキス・酵母エキス

**味つけ海苔** のり・砂糖・醤油・水あめ・醸造調味料・食塩・かつお節・海老・酵母・昆布・魚介・調味料（ア  
 ミノ酸）・香辛料・原材料の一部に小麦、大豆、海老を含む

**飲むヨーグルト** 乳製品・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・安定剤（ペクチン）・香料

**3 泊目 昼 食**

月 日

**中華丼**

豚肉・たけのこ・インゲン・きくらげ・人参・ヤングコーン・玉ねぎ・白菜・醤油・ごま油・片栗粉 馬鈴薯  
 でん粉・鶏ガラだし 食塩・乳糖・チキンオイル・チキンエキスパウダー・ポークエキスパウダー・ベジタブ  
 ルパウダー・オニオンエキスパウダー・加工でん粉・調味料（アミノ酸等）・カラメル色素・酸味料・原材料の  
 一部に小麦、ごま、大豆、りんごを含む

**紅生姜**

生姜・食塩・醸造酢・酸味料・甘味料（ステビア）・調味料（アミノ酸）・保存料（ソルビン酸K）・着色料（赤102）

**グレープジュース** ぶどう、香料

