

ひとみ 1日目夕食

メニュー	材料	
刺身(2種類×3枚)	刺身醤油	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖、液糖、アルコール、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa、甘草) V.B1
	わさび	西洋わさび、砂糖、食塩、でんぷん、植物油、トウモロコシ、ソルビトール、セルロース、ミョウバン、香料抽出物、安定剤(リンゲキム)
	大根・大葉	
青魚照り焼き	青魚切り身	
	醤油(薄口)	アミノ酸液、食塩、果糖ぶどう糖、液糖、脱脂加工大豆、小麦、調味料(アミノ酸等)甘味料(甘草) V.B1
	醤油濃口	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖、液糖、アルコール、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa、ステビア甘草) V.B1
	みりん	水あめ、米、米こうじの醸造調味料、食塩、酒精調味料(アミノ酸等)酸味料
	酒	醸造アルコール、米、米こうじ、糖類、酸味料、調味料(アミノ酸)
	砂糖	糖
酢の物	春雨	耳はこんろ人粉、魚粉はでん粉、増粘剤、ミョウバン
	ハム	豚ロース肉、還元水あめ、大豆たんぱく質、食塩、アミノ酸液、乳たんぱく質、たんぱく加水分解物(豚肉由来)、調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa、ステビア甘草)、リン酸Na、調味料(アミノ酸)酸化防止剤(ビタミンC)、食塩、香料、亜硝酸Na、カルミン酸色素
	酢	醸造酢(小麦、米、コーン) アルコール 油かき
	砂糖	原料糖
	醤油(薄口)	アミノ酸液、食塩、果糖ぶどう糖、液糖、脱脂加工大豆、小麦、調味料(アミノ酸等)甘味料 V.B1
	醤油濃口	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖、液糖、アルコール、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa、ステビア甘草) V.B1
胡瓜・人参		
とんかつ	豚肉	
	衣(パン粉)	小麦、コーンデンプン(大豆由来)、食塩、ぶどう糖、乳化剤、L-アスコルビン酸、ビタミンC
	たまご	
	塩こしょう	食塩、ニシキ、コーンデンプン、上新粉、魚粉はでん粉、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)
	揚げ油	菜種油
	ケチャップソース	野菜果実(トマト、玉ねぎ、人参、りんご)、醸造酢、食塩、香料、糖類(砂糖、ぶどう糖、果糖、液糖)、アミノ酸液、香料、発酵調味料、カラメル色素、甘味料(甘草)、香料抽出物(一部は大豆たんぱく質)
吸い物	アオサ	
	醤油(薄口)	同上
	醤油(濃口)	同上
	だしの素	風味原料(かつお節)、いわし、煮干し、エキスパウダー、焼きたまご、うま味調味料、昆布、でんぷん分解物、酵母エキス、食塩、粉末(小麦、発酵調味料(一部は小麦、大豆たんぱく質))
果物		
漬物	たくあん漬	砂糖類(砂糖、ぶどう糖、果糖、液糖)、食塩、梅酢、おろし、香料(一部は酢)、酸味料、調味料(アミノ酸等)香料、酸化防止剤(ビタミンC)甘味料(サッカリンNa、ステビア甘草)
ごはん		保仔料(ソルビトール酸K) 黄包4号
麦茶	麦茶	

2日目朝食

メニュー	材料	原材料
アジの開き	アジ 塩	
壺州豆腐	豆腐	大豆、凝固剤
ヒジキ和え物	ひじき	
	にんじん	
	みりん	水あめ、米、米こうじの醸造調味料、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料
	醤油(薄口)	アミノ酸液、食塩、果糖ぶどう糖液糖、脱脂加工大豆、醸造調味料(アミノ酸等)、甘味料(甘草)、V、B1
	醤油(濃口)	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦果糖ぶどう糖液糖、アルコール、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、甘味料、ソルビンNa、ステロイド糖) V、B1
	砂糖	糖
ミニ納豆	納豆	大豆、納豆菌、ぶどう糖、果糖液、みりん、かつおエキス、醸造酢調味料(アミノ酸)
	たれ	アルコール(食料の一部に小麦を含む)
味噌汁	みそ	大豆、米、食塩、米こうじ
	豆腐	大豆、凝固剤
	ネギ	
	だし	食塩、砂糖類(砂糖、乳糖)、風味原料(かつお節、粉末、かつおエキス)、(アミノ酸)調味料
海苔	海苔	乾のり、砂糖、米発酵調味料、(かつお)水飴、食塩、かつおエキス、かつお節、調味料(アミノ酸)甘味料(カンゾウ、スクロース)香辛料抽出物(一部に小麦、大豆を含む)
漬物	たくあん漬	1日目夕食と同じ
ごはん	白米	
麦茶	麦茶	



2日目夕食

メニュー	材料	原材料
刺身(2種類×3)	刺身醤油	アミノ酸類、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、甘味料、クマリンNa、ステアロイルV.B1
	わさび	西洋わさび、本わさび、砂糖、食塩、エッセンス、食用油脂、セルビトール、セルロース、ミョウバン、ポリタマム、油性香料
	大根・大葉	
青魚の照り焼き	青魚切り身 塩	
唐揚げ	鶏肉	
	衣	食塩、下生えんぷん
	塩・胡椒	食塩、ニ枙、コーンクリツ、上新粉、はちみつ、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)
	揚げよう油	食用大豆油、食用下生えんぷん
	キャベツ	
	トマト	
マカロニサラダ	マカロニ	小麦粉
	ソーセージ	魚肉、豚脂、縮着材料(エッセンス、コニスターチ)、植物性たん白(大豆)、卵白粉、砂糖、食塩、下生えんぷん、香料、たん白加水分解物、酵母エキス、加工えんぷん粉、食用色素(アミノ酸等)、炭酸Ca、香料抽出物、コチニール色素、食塩(一部は小麦粉)
	人参	加工大豆たん白抽出物
	胡瓜	
	マヨネーズ	食用植物油脂(国内製造)、卵黄、醸造酢、食塩、香料、調味料(アミノ酸)、香料抽出物、一部は卵、大豆、りんごエキス
ひきとおし(郷土料理)	白菜、ネギ、人参、しんじょう、ごぼう	
	ソーメン	小麦粉、食塩、食用植物油 V.B1
	薄口醤油	アミノ酸類、食塩、果糖ぶどう糖液糖、脱脂加工大豆、小麦、調味料(アミノ酸等)、甘味料(甘草)
	醤油(濃口)	アミノ酸類、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、甘味料(CクマリンNa、ステアロイル) V.B1
砂糖	糖	
漬物	たくあん漬	砂糖類(砂糖、ぶどう糖)、果糖液糖、食塩、発酵、かか類、唐辛子、酸味料、調味料(アミノ酸等)、香料、酸化防止剤、(Cイソニン)甘味料(CクマリンNa、ステアロイル)、アロスルホンK、甘草抽出物
ごはん	白米	(セルビトールK)、黄色4号
果物		
麦茶	麦茶	



夕食・バーベキュー

メニュー	材料	原材料
BBQ	牛肉	
	ウインナー	鶏肉、豚肉、食塩、食物繊維たんぱく質、砂糖、酒母エキス、香辛料、加工でんぷん、PH調整剤、リン酸塩Na、調味料(アミノ酸等)、ビタミンK、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)、着色剤、硝酸Na、着色料、エチニール、原材料の一部に乳、小麦、大豆、りんごを含有
	野菜	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン
	焼肉のたれ	しょう油、糖類(砂糖、砂糖混合異性化糖)、りんご加工液、米発酵調味料、水飴、玉ねぎ、小麦(大豆を含有)、植物性蛋白質加水分解物、醸造酢、にんにく加工液、食塩、こしょう、香辛料、調味料(アミノ酸等)、鶏肉(豚肉を含有)、でんぷん、香料、着色料(着色料)、食用着色料、香料、アルコール、調味料
焼きそば	ちゃんぽん麺	小麦粉、植物油、食塩、グリシン、かん水、乳化剤、FD-3色素(一部にカラメル色素)
	野菜	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、もやし
	焼きそばソース	砂糖、食塩、粉末ソース、野菜エキス、香辛料、植物油、ホウキエキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料(一部に小麦、大豆、豚肉を含有)
	塩コショウ	食塩、こしょう、コーングリッツ、上新粉、食塩、加工でんぷん、酒母エキス、調味料(アミノ酸等)
ご飯		
麦茶	麦茶	

3日目の朝食

メニュー	材料	原材料
アジのミリン干し	醤油	大豆、醸造、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ソルビトールNa、ステビア)、V、B1
	酒	醸造、アルコール、米、米こうじ、糖類、酸味料、調味料(アミノ酸)
	ミリン	水あめ、米、米こうじ、醸造、調味料、食塩、酒精調味料(アミノ酸等)、酸味料
	砂糖	糖
荳州豆腐	豆腐	大豆、凝固剤
サラダ	ハム	豚ロース肉、還元水あめ、食塩、水あめ、豚コラーゲン加工でんぷん、調味料(有機酸等)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、FD-3色素、着色剤(亜硝酸Na)、香料(一部に豚肉を含有)
	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、トマト、食用植物油、しょう油、砂糖、醸造酢、こしょう、加工液、食塩、卵黄、香辛料、抽出物、調味料(アミノ酸)、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)、一部に卵、小麦、大豆、りんごを含有
ミニ納豆	納豆	大豆、絹豆腐
	たれ	ぶどう糖、果糖液糖、おろし、かつおエキス、醸造酢、調味料(アミノ酸等)、アルコール(原材料の一部に小麦を含有)
味噌汁	みそ	大豆、米、食塩、米こうじ
	豆腐	大豆、凝固剤
	ネギ	
海苔	だし	食塩、砂糖類(砂糖、糖)、風味原料(かつお節粉末、かつおエキス)、アミノ酸、酒母エキス、調味料
	海苔	乾のり、砂糖、米発酵調味料、しょう油、水飴、食塩、かつおエキス、かつお節、調味料(アミノ酸)、甘味料(カキツバタ糖)、香辛料抽出物(一部に小麦、大豆を含有)
漬物	たくあん漬	砂糖類(砂糖、ぶどう糖)、果糖液糖、食塩、醸造酢、おろし、香辛料、酸味料、調味料(アミノ酸等)、香料、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(ソルビトールNa、ステビア、アセスルファムK、甘味)、保存料(ソルビン酸K)
ごはん	白米	
麦茶	麦茶	

朝食パン食

粗挽きウインナー	ウインナー	鶏肉、豚肉、食塩、食物性たんぱく質、砂糖、酵母エキス、香辛料、加工塩、3%、PH調整剤、リニール酸、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料、重硫酸Na、着色料、エチル、原材料の一部に乳、卵、大豆、小麦を含む
サラダ	ゆで卵	
	ハム	豚ロース肉、還元水あめ、食塩、水あめ、塩コラーゲン、加工デンプン、調味料(有機酸等)、増粘多糖類、リニール酸、酸化防止剤(ビタミンC)、クチン色素、着色料(亜硝酸Na)、香辛料(一部は動物性たんぱく質を含む)、キャベツ、ズッキーニ、トースト、レタス
	ドレッシング	食用植物油、ほうろ、砂糖、醸造酢、ごま油、唐辛子エキス、食塩、卵黄、香辛料抽出物、調味料(アミノ酸)、増粘剤(キチンカム)、甘味料(ステビア)、一部は卵、小麦、大豆、乳を含む、乳化剤、酢酸(CH3COOH)、イーストフード、香料、調味料(アミノ酸)、V.C.一部は乳成分、卵、小麦、大豆を含む
パン	ロールパン	小麦粉、糖類、マーガリン、バター、1102酵母、食塩、風味料、卵、食塩、動物性油脂、たんぱく質
	ジャム	糖類(水あめ)、酸味調整剤、砂糖、いちじく、ゲル化剤(ペクチン)、PH調整剤、香料、酸Ca
	マーガリン	食用植物油、食用精製加工油脂、食塩、粉乳、乳化剤、香料、着色料(カテン)、一部は乳成分、大豆を含む
コーンスープ		スィートコーン、牛乳
牛乳		生乳
果物	オレンジ	
麦茶	麦茶	

※体験で釣れた魚の調理に使用する原材料		
魚のから揚げ	片栗粉	魚、金、は、で、い、ろ、ん
	塩コンヨウ	食塩、こしょう、コーングリッツと新粉、おれい、ト、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)