

明るい農村1日目夕御飯の成分表

メニュー	材料	原材料	
刺身2種類	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 味料(サッカリンNa) 保存料(パラオキシ安息香酸)	甘
	わさび	西洋わさび 本わさび 水飴 植物油 セルロース ミョウバン 酸化防止剤(V、C)香料 増粘多糖類 色料(ウコン クチナン)	着
	大根・大葉		
青魚の照り焼き	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa)保存料(パラオキシ安息香酸)	
	酒	醸造アルコール 米 米麴 糖類 調味料(アミノ酸等)酸味料	
	ミリン	もち米(タイ産・国産)米麴(国産米) 醸造アルコール 糖類	
	砂糖		
	きゅうり		
とんかつ	豚肉		
	卵		
	塩コショウ	食塩 胡椒 コーングリッツ 上新粉 馬鈴薯でん粉 酵母エキス 調味料(アミノ酸等)	
	揚げ油	食用菜種油	
	生パン粉	小麦粉 ヨーグルト類(乳成分を含む)乾燥卵白(卵を含む)イースト ショートニング マーガリン 塩 ブドウ糖 乳化剤イーストフード 甘味料 (スクラロース) 香料 着色料(カテロン)	食
	ソース	野菜・果実(トマト リンゴ ニンジン 玉ねぎ)糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖)醸造酢 蛋白加水分解物 胡麻 食塩 澱粉 香辛料 酵母エキス 昆布 鰹節エキス(原材料の一部に胡麻 大豆 りんごを含む)	
キャベツ・トマト			
酢の物	春雨	緑豆でん粉	
	ハム	豚ロース肉 糖類(水あめ 砂糖)卵たんぱく 植物性たんぱく 食塩 乳たんぱく ポークエキス 調味料(有機酸等)リン酸塩(Na)増粘多糖類 ガゼインNa 化防止剤(ビタミンC)発色剤(亜硝酸Na) ニチニール色素 香辛料 (原材料の一部に大豆含む)	酸
	人参・胡瓜		
	酢	穀類(小麦 米 コーン)アルコール 酒粕	
	砂糖		
	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 味料(サッカリンNa)保存料(パラオキシ安息香酸)	甘
お吸い物	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 味料(サッカリンNa)保存料(パラオキシ安息香酸)	甘
	だしの素	調味料(アミノ酸等) 食塩 砂糖類(砂糖 乳糖) 風味原料(煮干しイワシ粉末) 干しイワシエキス 酵母エキス	煮
	あおさ		
	椎茸		
	豆腐	荳岐大豆 凝固剤(にがり)	
漬物	きゅうり		
	浅漬けの素	砂糖 食塩 唐辛子(アミノ酸等)(本調味料はサトウキビを原料としています)	
御飯	白米		
果物			
麦茶	麦茶	大麦 黒大豆 ハト麦 どくだみ 桑の葉 クコの葉 くまざさ	

2日目朝食朝御飯の成分表

メニュー	材料	原材料
アジの開き	アジ	
	塩	
壱州豆腐	大豆	壱岐大豆 凝固剤(にがり)
	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa)保存料(パラオキシ安息香酸)
	胡麻	明るい農村産
味噌汁	味噌	大豆(遺伝子組み換えでない)米 食塩 かつおエキス 鰹節粉末 昆布エキス 調味料(アミノ酸等) 酒精
	豆腐	壱岐大豆 凝固剤(にがり)
	ワカメ	壱岐産
	ネギ	
	だしの素	調味料(アミノ酸等)食塩 砂糖類(砂糖、乳糖)風味原料(煮干しイワシ 粉末 煮干しイワシエキス) 酵母エキス
ミニ納豆	納豆	丸大豆(壱岐産)(遺伝子組み換えでない)納豆菌 たれ(濃い口醤油 ブドウ糖加糖液糖) 鰹エキス ミリン 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む)
海苔	海苔	乾海苔(国産)砂糖 醤油 みりん エキス(昆布 エビ)食塩 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物(原材料の一部に小麦を含む)
ひじき和え	ひじき	
	ニンジン	
	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa)保存料(パラオキシ安息香酸)
	砂糖	
	みりん	もち米(タイ産 国産)米麴(国産米)醸造アルコール 糖類
御飯	白米	
漬物	うりの奈良 漬け	酒粕 ミリン粕 糖類(ぶどう糖果糖液糖 砂糖 酒精 食塩 ソルビット 調味料(アミノ酸等) 甘味料(ステビア サッカリンNa) 保存料(ソルビン酸K)
麦茶	麦茶	大麦 黒大豆 ハト麦 どくだみ 桑の葉 クコの葉 くまざさ

2日目夕食夕御飯の成分表

メニュー	材料	原材料
刺身2種類	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 甘味料(サッカリンNa) 保存料(パラオキシ安息香酸)
	わさび	西洋わさび 本わさび 水飴 植物油 セルロース ミョウバン 酸化防止剤(V, C)香料 増粘多糖類 着色料(ウコン クチナシ)
	大根大葉	
	刺身	3種類
青魚の塩焼き	青魚	
	塩	
	きゅうり	
鶏のから揚げ	鶏もも肉	
	砂糖	
	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 甘味料(サッカリンNa) 保存料(パラオキシ安息香酸)
	酒	米こうじ(国産米 醸造アルコール)
	味醂	もち米(タイ産・国産)米麴(国産米) 醸造アルコール 糖類
	揚げよう油	食塩 胡椒 コーングリッツ 上新粉 馬鈴薯でん粉 酵母エキス 調味料(アミノ酸等)
	片栗粉	
	ニンニク	
	キャベツ	
	ドレッシング	食用植物油 醤油 醸造酢 砂糖 ごま 椎茸エキス 食塩 卵黄 香辛料抽出物 調味料(アミノ酸等)増粘剤(キサンタンガム)甘味料(ステビア)(材料の一部に小麦 リンゴ含む)
マカロニサラダ	マカロニ	デュラム小麦のセモリナ
	ソーセージ	魚肉 粘着材料【植物性たん白(小麦・大豆)でん粉(コーンスターチ)】植物油 砂糖 食塩 玉ねぎ たん白加水分解物 香辛料 DHA含有精製魚油 加工でん粉 炭酸Ca 調味料(アミノ酸等)くん液 着色料(クチナシ カロチノイド)香辛料抽出物 酸化防止剤(VE)(一部に小麦 大豆を含む)
	マヨネーズ	食用植物油 卵黄 醸造酢 食塩 香辛料 調味料(アミノ酸)香辛料抽出物 (一部に卵・大豆・リンゴを含む)
	胡瓜 人参	
吸い物 ひきとおし	鶏肉	
	そうめん	小麦粉 食塩 食用植物油
	ゴホリ	
	ネギ	
	エノキダケ	
	こんにゃく	
	醤油他	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 甘味料(サッカリンNa) 保存料(パラオキシ安息香酸)
果物		
漬け物	キュウリ	砂糖 食塩 唐辛子(アミノ酸等)
ご飯		白米
麦茶		大麦 黒大豆 ハト麦 どくだみ 桑の葉 クコの葉 くまざき

3日目朝食朝御飯の成分表

メニュー	材料	原材料
アジのミリン干し	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa)保存料(パラオキシ安息香酸)
	酒	醸造アルコール 米 米麴 糖類 調味料(アミノ酸等)酸味料
	ミリン	もち米(タイ産・国産)米麴(国産米) 醸造アルコール
	砂糖	糖原料
壱州豆腐	大豆	壱岐大豆 凝固剤(にがり)
	醤油	アミノ酸液 食塩 米発酵調味料 脱脂加工大豆 小麦 カラメル色素 調味料(アミノ酸等)甘味料(サッカリンNa)保存料(パラオキシ安息香酸)
	胡麻	明るい農村産
味噌汁	味噌	大豆(遺伝子組み換えでない)米 食塩 かつおエキス 鰹節粉末 昆布エキス 調味料(アミノ酸等) 酒精
	豆腐	壱岐大豆 凝固剤(にがり)
	ワカメ	壱岐産
	ネギ	
	だしの素	調味料(アミノ酸等)食塩 砂糖類(砂糖、乳糖)風味原料(煮干しイワシ 粉末 煮干しイワシエキス) 酵母エキス
ミニ納豆	納豆	丸大豆(壱岐産)(遺伝子組み換えでない)納豆菌 たれ(濃い口醤油 ブドウ糖加糖液糖) 鰹エキス ミリン 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む)
海苔	海苔	乾海苔(国産)砂糖 醤油 みりん エキス(昆布 エビ)食塩 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物(原材料の一部に小麦を含む)
野菜サラダ	卵	
	ハム	豚ロース肉 糖類(水あめ 砂糖)卵たんぱく 植物性たんぱく 食塩 乳たんぱく ポークエキス 調味料(有機酸等)リン酸塩(Na)増粘多糖類 ガゼイン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 香辛料 (原材料の一部に大豆を含む)
	胡瓜	
	レタス	
	トマト	
ドレッシング	食用植物油 醤油 醸造酢 砂糖 ごま 椎茸エキス 食塩 卵黄 香辛料抽出物 調味料(アミノ酸等)増粘剤(キサンタンガム) 甘味料(ステビア)(材料の一部に小麦 リンゴを含む)	
御飯	白米	
漬物	うりの奈良漬	酒粕 ミリン粕 糖類(ぶどう糖果糖液糖 砂糖 酒精 食塩 ソルビット 調味料(アミノ酸等)甘味料(ステビア サッカリンNa) 保存料(ソルビン酸K)
麦茶	麦茶	大麦 黒大豆 ハト麦 どくだみ 桑の葉 クコの葉 くまざき

バーベキュー成分表

メニュー	材料	原材料
BBQ	焼肉のたれ	醤油 糖類(砂糖 砂糖混合異性化液糖)リンゴ加工品 米発酵調味料 水飴 玉ねぎ 麦味噌 植物性蛋白加水分解物 醸造酒 にんにく加工品 食塩 ポークエキス 澱粉 おろし生姜(生姜、食塩)食用胡麻油 香辛料 ごま アルコール 調味料(アミノ酸等)カラメル色素 香辛料抽出物 香料 (原材料の一部に小麦 大豆 鶏を含む)
	牛肉	
	キャベツ	
	もやし	
	ピーマン	
	玉ねぎ	
	粗挽ウインナー	鶏肉 豚肉 食塩 植物性タンパク 砂糖 酵母エキス 香辛料 加工デンプン ph調整剤 リン酸塩(Na)調味料(アミノ酸)カゼインNa 保存料(ソルビン酸K)酸化防止剤(ビタミンC) (亜硝酸Na) 着色料(コチニール) 原材料の一部に乳、大豆含む
焼きそば	麺	小麦粉 植物油脂 食塩 グリシン かんすい 乳化剤 クチナシ色素 (原料の一部に大豆を含む)
	豚肉	
	キャベツ	
	玉ねぎ	
	ピーマン	
	もやし	
	焼きそばソース	ソース添付調味料 砂糖 食塩 粉末ソース 野菜エキス 香辛料 植物油脂 ポークエキス 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 大豆を含む)
	おたふくソース	野菜 果物(トマト 玉ねぎ リンゴ その他)糖類(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)醸造酢 醤油 食塩 アミノ酸等 香辛料 オイスターエキス 肉エキス ホタテエキス 魚肉エキス 昆布 酵母エキス カラメル色素 増粘剤(加工でん粉 タマリンド) 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部として小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも リンゴを含む)
麦茶	麦茶	大麦 黒大豆 ハト麦 どくだみ 桑の葉 クコの葉 くまざき
悟飯	白米	

朝御飯の成分表

メニュー	材料	原材料
パン食	ロールパン	小麦粉(国内製造)佐藤調製品(砂糖、小麦粉)マーガリン(食用油脂 バター その他)液卵 おからペースト パン酵母 ホエイパウダー チコリ根抽出物 食塩 豆乳 醸造酢 乳等を主要原料とする食品 植物油脂 大豆たんぱく レシチン酸化防止剤(V, E) カロチン色素(一部に小麦 卵 乳成分 大豆を含む)
	マーガリン	食用植物油脂 食用精製加工油脂 バター 脱脂粉乳 食塩 発酵乳 乳化剤 香料 カロチン色素 (一部に乳成分・大豆を含む)
	いちごジャム	糖類(水あめ(国内製造)ブドウ糖果糖液糖 砂糖)いちご レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)酸味料 香料
ウインナー	ウインナー	鶏肉 豚脂肪 豚肉 食塩 植物性たんぱく 砂糖 酵母エキス 香辛料 加工でん粉 PH調整剤 リン酸塩(Na)調味料(アミノ酸)カゼインNa 保存料(ソルビン酸(K) 酸化防止剤(V・C) 発色剤(亜硝酸Na) コチニール色素(一部に乳成分 鶏肉 豚肉 大豆を含む)
野菜サラダ	ゆで卵	
	ハム	豚ロース肉 糖類(水あめ 砂糖)卵たんぱく 植物性たんぱく 食塩 乳たんぱく ポークエキス 調味料(有機酸等)リン酸塩(Na)増粘多糖類 ガゼイン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 香辛料 (原材料の一部に大豆を含む)
	レタス 胡瓜	
	トマト キャベツ	
	ドレッシング	食用植物油脂 醤油 醸造酢 砂糖 ごま 椎茸エキス 食塩 卵黄 香辛料抽出物 調味料(アミノ酸等)増粘剤(キサンタンガム) 甘味料(ステビア)(材料の一部に小麦 リンゴを含む)
コーンスープ	スイートコーン	スイートコーン(アメリカ タイ)(遺伝子組み換えでない)食用油脂 乳製品 小麦粉 砂糖 ソテーオニオン チキンエキス ソテーキャロット でん粉分解物 ポークエキス 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン)調味料(アミノ酸等)香料 酸化防止剤(ビタミンE)カロテン色素(一部に小麦乳成分 大豆 鶏肉 豚肉を含む)
牛乳	牛乳	生乳100%
麦茶	麦茶	大麦 黒大豆 ハト麦 どくだみ 桑の葉 クコの葉 くまざさ
果物	オレンジ	オレンジ