

滝の上・1日目夕食

メニュー	材料	原材料
刺身(2種類×3枚)	刺身醤油	ココクチ醤油(混合)アミノ酸液(国内製造)食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ブドウ糖、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
	わさび	西洋わさび、本わさび、水飴、植物油、食塩、調味料、クチナシ色素、香辛料抽出物
	大根・大葉	
青魚照り焼き	青魚切り身	
	調味料	醤油、砂糖、発酵調味料、水飴、食塩、ごま、ゼラチン、ぶどう糖、調味料(アミノ酸等) pH調整剤、着色料(カラメル、赤102、黄4)調味料、(一部に小麦、ゼラチン、大豆含む)
酢の物	春雨	緑豆澱粉
	ハム	豚ロース肉、還元水あめ、卵蛋白、植物性蛋白、食塩、ポークブイヨン、昆布エキス、たん白加水分解物 リン酸塩Na、増粘多糖類、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)カルミン酸色素 香辛料抽出物、(一部に卵、乳成分、大豆、豚肉含む)
	酢	穀類(小麦、米、コーン)、アルコール、酒かす
	砂糖	原料糖
	醤油白だし	食塩(国内製造)醤油(小麦含む)砂糖調整剤(砂糖、果糖、デキストリン)還元水飴、 たん白加水分解物(大豆、ゼラチンを含む)、米発酵調味料、椎茸エキスパウダー、かつお節エキス 鰹節(荒砕)、昆布、調味料(アミノ酸等)、アルコール、酸味料、甘味料(カンゾウ)
	胡瓜・人参	
とんかつ	豚肉	
	衣(パン粉)	小麦粉、イースト、植物性ショートニング、ぶどう糖、食塩、大豆粉(遺伝子組み換えなし)、イーストフード、ビタミンC
	たまご	
	塩こしょう	食塩、こしょう、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)
	揚げよう油	食用なたね油、シリコーン
	ソース	野菜・果実(トマト・りんご、にんじん、その他)、醸造酢、砂糖、食塩、澱粉、香辛料抽出 香辛料、増粘剤(タマリンドシードガム)、調味料(アミノ酸等) 発酵調味料
吸い物	アオサ	あおさのみり
	醤油白だし	食塩(国内製造)醤油(小麦含む)砂糖調整剤(砂糖、果糖、デキストリン)還元水飴、 たん白加水分解物(大豆、ゼラチンを含む)、米発酵調味料、椎茸エキスパウダー、かつお節エキス 鰹節(荒砕)、昆布、調味料(アミノ酸等)、アルコール、酸味料、甘味料(カンゾウ)
	だしの素	食塩、ぶどう糖、風味原料(鰹節粉末、そうだがっお粉末、かつおエキス、昆布粉末) たん白加水分解物(大豆、ゼラチンを含む)、調味料(アミノ酸等)
果物		
漬物	たくあん漬	塩押し大根、漬け原材料(果糖ぶどう糖液糖、食塩、ぬか類、梅酢、かつお節)、甘味料(サッカリンNa) 調味料(アミノ酸)、酸味料、酒精、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V.C、エルソルビン酸Na) 香料、着色料(黄4)
ごはん		
麦茶	麦茶	大麦(国産)

2日目朝食 滝の上

メニュー	材料	原材料
アジの開き	アジ	
	塩	海水(彦岐)
彦州豆腐	豆腐	大豆・凝固剤
ヒジキ和え物	ひじき	
	にんじん	
	醤油白だし	食塩(国内製造)醤油(小麦含む)砂糖調整剤(砂糖、果糖、デキストリン)還元水飴、たん白加水分解物(大豆、ゼラチンを含む)、米発酵調味料、椎茸エキスパウダー、かつお節エキス(鰹節(荒砕)、昆布、調味料(アミノ酸等)、アルコール、酸味料、甘味料(カンゾウ))
	砂糖	原料糖
ミニ納豆	納豆	丸大豆(彦岐産)(遺伝子組み明けでない)、納豆菌、
	たれ	たれ(濃口醤油、ぶどう糖果糖液糖)、かつおエキス、みりん、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粉を含む
味噌汁	みそ	大豆(遺伝子組み換えでない)、米、食塩、かつおエキス、かつおぶし粉末、昆布エキス、調味料(アミノ酸等)酒精
	豆腐	大豆・凝固剤
	ネギ	
	だしの素	食塩、ぶどう糖、風味原料(鰹節粉末、そうだがっお粉末、かつおエキス、昆布粉末)たん白加水分解物(大豆、ゼラチンを含む)、調味料(アミノ酸等)
海苔	海苔	乾のり(国産)、砂糖、しょうゆ、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)
漬物	たくあん漬	塩押し大根、漬け原材料(果糖ぶどう糖液糖、食塩、ぬか類、梅酢、かつお節)、甘味料(サッカリンNa)調味料(アミノ酸)、酸味料、酒精、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V.C、エルソルビン酸Na)香料、着色料(黄4)
ごはん	白米	
麦茶	麦茶	大麦(国産)

2日目夕食 滝の上

メニュー	材料	原材料
刺身(2種類×3)	刺身醤油	コクチ醤油(混合)アミノ酸液(国内製造)食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ブドウ糖、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
	わさび	西洋わさび、本わさび、水飴、植物油、食塩、調味料、クチナシ色素、香辛料抽出物
	大根・大葉	
青魚の照り焼き	青魚切り身	
	塩	
唐揚げ	鶏肉	
	唐揚げ粉	小麦粉、粉末醤油、デキストリン、塩、生姜粉末、米粉、澱粉、発酵調味料粉末、乳糖、コショウ、 ニンニク粉末、唐辛子、ネギエキス粉末、植物油脂、たん白加水分解物、チキンエキスパウダー 酵母エキス粉末、卵白粉、鶏油、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、増粘多糖類 乳化剤、酵素(一部に小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉を含む)
	揚げよう油	食用なたね油、シリコーン
	キャベツ	
	トマト	
	ドレッシング	ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ゴマ、醤油(小麦、大豆含む)味噌(大豆含む)チキンエキス オニオンエキス、ローストリックエキス、椎茸粉末、増粘剤(加工でん粉、グァーガム) 調味料(アミノ酸等)香料(胡麻由来)ぶどう糖果糖液糖
	マカロニ	デュラム小麦のセモリナ
マカロニサラダ	ソーセージ	魚肉すり身(外国製造)結着剤料(植物性蛋白、澱粉、ゼラチン、卵蛋白)植物油脂、玉葱 砂糖、食塩、香辛料、加工でん粉、貝カルシウム、調味料(アミノ酸等)カルミン酸色素 香辛料抽出(一部に卵、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン含む)
	人参	
	胡瓜	
	マヨネーズ	食用植物油脂 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)
ひきとおし(郷土料理)	鶏肉・ごぼう・ネギ	
	ソーメン	小麦粉、食塩、食用植物油
	醤油白だし	食塩(国内製造)醤油(小麦含む)砂糖調整剤(砂糖、果糖、デキストリン)還元水飴、 たん白加水分解物(大豆、ゼラチンを含む)、米発酵調味料、椎茸エキスパウダー、かつお節エキス 鰹節(荒砕)、昆布、調味料(アミノ酸等)、アルコール、酸味料、甘味料(カンゾウ)
	砂糖	原料糖
漬物	たくあん漬	塩押し大根、漬け原材料(果糖ぶどう糖液糖、食塩、ぬか類、梅酢、かつお節)、甘味料(サッカリンNa) 調味料(アミノ酸)、酸味料、酒精、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V.C、エルソルビン酸Na) 香料、着色料(黄4)
ごはん	白米	
果物		
麦茶	麦茶	大麦(国産)

バーベキュー 滝の上

メニュー	材料	原材料
BBQ	牛肉	
	ウインナー	鶏肉、豚脂肪、豚肉、結着剤料(でん粉、植物性蛋白、ゼラチン)、食塩、砂糖、香辛料、pH調整剤 発色剤(亜硝酸Na)加工でん粉、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、保存料(ソルビン酸) 酸化防止剤(ビタミンC)カルミン酸色素、(一部に卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
	野菜	キャベツ、ピーマン、玉葱
	焼肉のたれ	醤油、糖類(砂糖、砂糖混合異性化液糖)、りんご加工品、水飴、米発酵調味料、玉葱、麦みそ(大豆含む) 醸造酢、にんにく加工品、食塩、チキンエキス、澱粉、おろし生姜(生姜・食塩)食用ゴマ油、ゴマ、アルコール 唐辛子、植物性蛋白水分解物、調味料(アミノ酸)、カラメル色素(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
焼きそば	ちゃんぽん麺	小麦粉、食塩、かん水
	野菜	キャベツ、もやし、ピーマン、玉葱
	焼きそばソース	砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)醸造酢、野菜、果実(トマト、玉葱、人参、リンゴ、キャベツ) 食塩、たん白加水分解物(大豆含む)醤油(小麦、大豆含む)玉葱加工品、蝦醬(エビ含む) ビーフエキス調味料(小麦、大豆含む)酵母エキス、鰹節粉末、オイスターエキス(大豆含む) 椎茸粉末、昆布粉末、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類、)調味料(アミノ酸等)カラメル色素、醸造酢
	塩コショウ	
ご飯		
麦茶	麦茶	大麦(国産)

3日目の朝食 滝の上

メニュー	材料	原材料
アジのミリン干し	アジ	国内産
	漬け液	砂糖、ごま、醤油(大豆、小麦含む)食塩、味醂、ゼラチン(牛皮含む)水飴、ソルビット、調味料(アミノ酸)甘味料(ステビア)着色料(カラメル、赤102)
		酸化防止剤(エルソルビン酸Na)
壺州豆腐	豆腐	大豆・凝固剤
サラダ	ハム	豚ロース肉、還元水あめ、卵蛋白、植物性蛋白、食塩、ポークブイヨン、昆布エキス、たん白加水分解物リン酸塩Na、増粘多糖類、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)カルミン酸色素香辛料抽出物、(一部に卵、乳成分、大豆、豚肉含む)
	レタス・胡瓜・トマト	
	ドレッシング	ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ゴマ、醤油(小麦、大豆含む)味噌(大豆含む)チキンエキスオニオンエキス、ローストリックエキス、椎茸粉末、増粘剤(加工でん粉、グァーガム)調味料(アミノ酸等)香料(胡麻由来)ぶどう糖果糖液糖
ミニ納豆	納豆	丸大豆(壺岐産)(遺伝子組み分けでない)、納豆菌、
	たれ	たれ(濃口醤油、ぶどう糖果糖液糖)、かつおエキス、みりん、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粉を含む
味噌汁	みそ	大豆(遺伝子組み換えでない)、米、食塩、かつおエキス、かつおぶし粉末、昆布エキス調味料(アミノ酸等)酒精
	豆腐	大豆・凝固剤
	ネギ	
	だし	ぶどう糖、食塩、風味原料(かつおぶし粉末、かつおエキス)酵母エキス、調味料(アミノ酸等)
海苔	海苔	乾のり(国産)、砂糖、しょうゆ、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)
	たくあん漬	塩押し大根、漬け原材料(果糖ぶどう糖液糖、食塩、ぬか類、梅酢、かつお節)、甘味料(サッカリンNa)調味料(アミノ酸)、酸味料、酒精、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V.C、エルソルビン酸Na)香料、着色料(黄4)
ごはん	白米	
麦茶	麦茶	大麦(国産)

朝食パン食 滝の上

粗挽きウィンナー	ウィンナー	豚肉、鶏肉、結着材料(でん粉、植物性卵たん白)、食塩、砂糖、脱脂粉乳、香辛料、醤油、リン酸Na調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、保存料(ソルビン酸)、pH調整剤、発色剤(亜硝酸塩Na)着色料(カラメル・コチニール)(原材料の一部に小麦・卵・乳成分・牛肉を含む)
サラダ	ゆで卵	
	ハム	豚ロース肉、還元水飴、卵蛋白、植物性蛋白、食塩、ポークブイヨン、昆布エキス、たん白加水分解物リン酸塩Na増粘多糖類、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)カルミン酸色素、香辛料抽出、(一部に卵、乳成分、大豆、豚肉含む)
	レタス・キャベツ・胡瓜・トマト	
	ドレッシング	ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ゴマ、醤油(小麦、大豆含む)味噌(大豆含む)チキンエキスオニオンエキス、ローストリックエキス、椎茸粉末、増粘剤(加工でん粉、グァーガム)調味料(アミノ酸等)香料(胡麻由来)ぶどう糖果糖液糖
パン	ロールパン	小麦粉、砂糖、小麦粉、液卵、ショートニング、パン酵母、ぶどう糖、果糖ブドウ糖乳糖、食塩、乳化剤(大豆由来)湖料(キサントラン)イーストフード、ビタミンC
	ジャム	糖類(水飴、砂糖)、いちご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料
	マーガリン	食用植物油脂、食用精製加工油脂、粉乳、食塩、乳化剤、香料、着色料(β-カロチン)、ビタミンA原材料の一部に大豆を含む
コーンスープ		コーンパウダー(遺伝子組換えでない)砂糖、クリーミングパウダー、酵母エキスパウダーチーズ、砂糖、パンプキンパウダー、チキンエキスパウダー、オニオンパウダー、クリーム加工品たん白加水分解物、食用植物油脂、うきみ(コーン)、増粘剤(加工でん粉、グァー)
		調味料(アミノ酸等)香料、炭酸Ca、リン酸Ca、クチナシ色素、微粒二酸化ケイ素
		一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉含む
牛乳		生乳100%
果物	オレンジ	オレンジ1/8
麦茶	麦茶	大麦(国産)
※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	ばれいしょ澱粉
	塩コショウ	食塩、こしょう、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)