

長州・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	アミノ酸液、食塩、米発酵調味料、脱脂加工大豆、小麦、砂糖、カラメル色素 増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、甘味料(サッカリンNa)保存料(バラキシ安息香酸)
	わさび	西洋わさび、本わさび、砂糖、大豆繊維、食塩、植物油脂、環状オリゴ糖、香料、着色料(黄4、青1)、増粘多糖類 酸味料
	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	もち米(タイ産、中国産、日本産)、米こうじ(タイ産米、中国産米、日本国産米)糖類、醸造アルコール
	酒	醸造調味料(米・米こうじ、食塩、ブドウ果汁)、たんぱく加水分解物、食塩、水飴、酒精、酸味料
	砂糖	
酢の物	春雨	甘しよでん粉、馬鈴しよでん粉、増粘剤(CMC)、ミウバン
	ハム	豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たんぱく、たんすい加水分解物(大豆、豚肉含む) ガセイン(乳由来)調味料(アミノ酸等)酸化防止剤(ビタミンC) くん液、発色剤(亜硝酸Na)カルミン酸色素、リン酸塩(Na)
	酢	穀類(小麦、米、コーン)、アルコール、酒かす
	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(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
	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、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、アミノ酸液、コースターチ 香辛料、食塩、アミノ酸液、コーンスターチ、香辛料、発酵調味料、増粘多糖類、甘味料(甘草) 発酵調味料、原材料一部に大豆含む
吸い物	アオサ	あおさのり
	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
	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(かつおぶし粉末、かつおエキス)酵母エキス 小麦たん白発酵調味料
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、米ぬか、香辛料)、甘味料(ステビア)着色料(黄4) 調味料(アミノ酸)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)
ごはん		
麦茶	麦茶	大麦(国産)

## 2日目朝食

メニュー	材料	原材料
アジの開き	アジ	
	塩	海水(壱岐)
壱州豆腐	豆腐	大豆・凝固剤
ヒジキ和え物	ひじき	
	にんじん	
	みりん	もち米(タイ産、中国産、日本産)、米こうじ(タイ産米、中国産米、日本国産米)糖類、醸造アルコール
	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
	砂糖	原料糖
ミニ納豆	納豆	丸大豆(壱岐産)(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	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)
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、米ぬか、香辛料)、甘味料(ステビア)着色料(黄4) 調味料(アミノ酸)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)
ごはん	白米	
麦茶	麦茶	大麦(国産)

## 2日目夕食

メニュー	材料	原材料
刺身(2種類×3)	刺身醤油	アミノ酸液、食塩、米発酵調味料、脱脂加工大豆、小麦、砂糖、カラメル色素 増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、甘味料(サッカリンNa)保存料(バラキシ安息香酸)
	わさび	西洋わさび、本わさび、砂糖、大豆繊維、食塩、植物油脂、環状オリゴ糖、香料、着色料(黄4、青1) 増粘多糖類、酸味料
	大根・大葉	
青魚の照り焼き	青魚切り身 塩	
唐揚げ	鶏肉	
	衣	馬鈴しょでん粉(北海道産、遺伝子組み換えでない)
	塩・胡椒	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
	キャベツ トマト	
ドレッシング	食用菜種油、玉ねぎ、砂糖、醤油、醸造酢、植物性蛋白加水分解物、りんご加工品、食塩 オリーブ、ピメント、調味料(アミノ酸等)かつ節エキス、ポークエキス、香辛料、酸味料 (原材料の一部に小麦、大豆、サバ含む)	
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)】植物油脂 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)
	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)
	鶏肉・ごぼう・ネギ	
ひきとおし(郷土料理)	ソーメン	小麦粉、食塩、食用植物油
	薄口醤油	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
	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、米ぬか、香辛料)、甘味料(ステビア)着色料(黄4) 調味料(アミノ酸)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)
ごはん	白米	
果物		
麦茶	麦茶	大麦(国産)

## 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、もやし、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、辛子子 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 植物性蛋白加水分解物、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	野菜、果実(トマト・たまねぎ、りんご、その他)、糖類(ぶどう糖化糖液糖・砂糖・水飴)醸造酢、醤油、食塩 アミノ酸液、香辛料、オイスターエキス、肉エキス、ホタテエキス 肉エキス、昆布、鰹節、椎茸、酵母エキス、カラメル色素、増粘剤(加工でん粉増粘多糖類) 調味料(アミノ酸等)、原材料の一部としてエビ、小麦、牛肉、大豆、豚肉、リンゴを含む
	塩コショウ	
ご飯		
麦茶	麦茶	大麦(国産)

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	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	豆腐	大豆・凝固剤
サラダ	ハム	豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、たんすい加水分解物(大豆、豚肉含む) ガセインNa(乳由来)増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)酸化防止剤(ビタミンC) くん液、発色剤(亜硝酸Na)カルミン酸色素
	レタス・胡瓜・トマト	
	ドレッシング	食用菜種油、たまねぎ、砂糖、醤油、醸造酢、植物性蛋白加水分解物、りんご加工品、食塩、オリーブ ピメント、調味料(アミノ酸等)、かつお節エキス、香辛料、酸味料、原材料の一部に小麦、大豆、鯖含む
ミニ納豆	納豆	丸大豆(壱岐産)(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)
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)着色料(黄4) 調味料(アミノ酸等)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V・Cエリソルビン酸)、香料
ごはん	白米	
麦茶	麦茶	大麦(国産)

朝食パン食

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、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、たんすい加水分解物(大豆、豚肉含む) カリゼインNa(乳由来)増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等) 酸化防止剤(ビタミンC)くん液、発色剤(亜硝酸Na)カルミン酸色素
	レタス・キャベツ・胡瓜・トマト	
	ドレッシング	食用菜種油、たまねぎ、砂糖、醤油、醸造酢、植物性蛋白加水分解物、りんご加工品、食塩 オリーブ、ピメント、調味料(アミノ酸等)、かつお節エキス、香辛料、酸味料 原材料の一部に小麦、大豆、鯖を含む
パン	ロールパン	小麦粉、砂糖、食用菜種油、イースト、ソルビタン脂肪酸エステル、ビタミンC(アスコルビン酸)塩
	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		野菜(スイートコーン、玉ねぎ、キャベツ)、砂糖、乳糖、ホエイパウダー、食塩、植物油脂、 グルコースシロップ、チキンエキス、酵母エキス、香辛料、でん粉、うきみ(スイートコーン) 増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)香料(原材料の一部に小麦を含む)
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)