

朝食

2日目朝食

ごはん 味噌汁 サラダ
焼き魚 さつまいも甘露煮
ミニチキン ほうれん草のおひたし
おつけもの ふりかけ

3日目朝食

パン いちごジャム サラダ
白身魚フライ ソーセージ
スクランブルエッグ ハム
マカロニサラダ コンソメスープ
ミニケチャップ

4日目朝食

ごはん 味噌汁 サラダ
焼き魚(西京焼き) ささみフライ
だしまきたまご
オクラのおひたし
おつけもの ふりかけ

5日目朝食

ごはん 味噌汁 サラダ
肉団子 ちくわの磯部揚げ
たけのこ土佐煮
いんげんのごま和え
おつけもの 味付け海苔

2026年度

自然学校 食事メニュー

2026.3.14更新 【2026. 4. 1~】

昼食

カレー

福神漬け
フルーツ

豚丼

すまし汁
紅しょうが

五目ごはん

豚汁
揚げたこやき

焼きめし

ワントンスープ

夕食

ヒレカツ

ごはん サラダ
なめこ汁
豆腐揚げ
切干大根 オクラのごま和え

鶏の竜田揚げ

ごはん サラダ
もやしスープ
ほうれん草とにんじんのナムル
春雨サラダ
シュウマイ

クリームシチュー

ごはん サラダ
コロッケ
かぼちゃ煮
鶏とブロッコリーの和え物
五目豆

ハンバーグ

ごはん サラダ
コンソメスープ
ブロッコリー
ミートパスタ ポテト

	食材	原材料・添加物等	
朝食	ご飯	米	
	味噌汁	味噌	大豆、米、食塩、かつおエキス、昆布エキス/酒精、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)
		白だし	食塩、蛋白加水分解物、しょうゆ、砂糖、かつおエキス、かつお節、米発酵調味料、ぶどう糖果糖液糖、昆布エキス、煮干いわし、昆布、醸造酢、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・大豆を含む)
		具材	ねぎ、加えて【2日目】わかめ、【4日目】薄揚げ[大豆、植物油、豆腐用凝固剤]、【5日目】大根
	野菜サラダ	キャベツ、人参、レタス、水菜 ※旬などの影響でサラダの内容は左記のいずれか、季節等により変化します。	
和風ドレッシング		ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、醸造酢、米発酵調味料、ごま、しょうが、塩蔵みょうが、食塩、ガーリックペースト/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)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)	
おつけもの		塩押し大根 漬け原材料[食塩、しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖、ぬか類]/調味料(アミノ酸)、酸味料、甘味料(サッカリンNa)、酸化防止剤(V. C)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(黄4)(一部に小麦・大豆を含む)	

	食材	原材料・添加物等	
朝食 2日目 おかず	焼き魚(塩焼き)	魚	アブラガレイ、サワラ(クロレラエキス、ph調整剤含む)、赤魚、鮭 ※旬などの影響で内容は左記のいずれか、季節等により変化します。
		調味料	食塩(国内製造)、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)
	ミニチキン		鶏肉、しょうゆ、コーンフラワー、水あめ、大豆油、砂糖、でんぷん、食塩/加工でんぷん、調味料(アミノ酸)、(一部に大豆・鶏肉を含む)
	さつまいも甘露煮		さつまいも、水あめ、砂糖、食塩、ビタミンC、クチナシ黄色素、増粘多糖類
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草	ほうれん草
つゆ		しょうゆ、砂糖、醸造酢、食塩、かつおぶし、かつおエキス、さばぶし、米発酵調味料、魚介エキス/調味料(アミノ酸等)、酒精、カラメル色素、増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・さば・大豆を含む)	
ふりかけ(小袋)	のりたま	乳糖、白ごま、卵黄粉、でん粉、砂糖、食塩、コーンフラワー、削節(さば、かつお)、のり、酵母エキス、小麦胚芽、しょうゆ、青のり、昆布エキス、発酵調味料、たんぱく加水分解物、デキストリン、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(V.B2、カロテノイド、スピルリナ青)、酸化防止剤(V.C)、甘味料(甘草)、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆を含む)	

自然学校の毎日の活力は「ごはん」から



当施設では、兵庫県内で生産されたお米を仕入れ、お食事に提供していますが、自然学校でご利用された皆様からも「お米が特においしい！」とご好評をいただいております。ごはんに関しましてはおかわりサービスもございますので、どうぞ兵庫県の誇る「おいしいごはん」で元気を得まして、より充実した自然学校をお過ごしいただければ幸いです。

朝食 3 日目	食材		原材料・添加物等
		パン	小麦粉、還元水あめ、オリーブ油、食塩、パン酵母、食酢、発酵調味料、モルト／トレハロース、増粘剤(加工デンプン)、V.C、(一部に小麦・乳成分を含む)
		いちごジャム	糖類(砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)、イチゴ／増粘剤(ペクチン)、酸味料
		白身魚フライ	スケソウダラ、衣(パン粉(大豆を含む)、小麦粉、でん粉、食塩、米粉)／加工でん粉
		スクランブルエッグ	卵液、植物油脂、乳等を主要原料とする食品、香味油、食塩、砂糖、でん粉発酵調味料、乳たん白、ほたてエキスパウダー、香辛料、加工でん粉、増粘多糖類、ピロリン酸ナトリウム、調味料(アミノ酸等)、カロチノイド色素、酢酸ナトリウム、乳化剤、グリシン、乳化剤(原材料の一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)
		ハム	豚ロース肉、大豆たん白、糖類(水あめ、砂糖)、食塩、卵たん白、乳たん白、たん白加水分解物、ポークコラーゲン、しょう油／加工デンプン、調味料(有機酸等)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、増粘多糖類、カゼインNa、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール、カラメル)、くん液、甘味料(カンゾウ)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)
		マカロニサラダ	マカロニ 強力小麦粉、デュラム小麦のセモリナ 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・大豆を含む) 塩コショウ 食塩(国内製造)、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)
		ソーセージ	畜肉(豚肉、牛肉)、豚脂肪、馬鈴薯澱粉、糖類(水飴、砂糖、ぶどう糖)、食塩、還元水飴、昆布エキス、ポークエキス、香辛料、メースパウダー、卵粉末、おろしにんにく、コショウ末、コリアンダーパウダー、ジンジャーパウダー、ナツメグパウダー／調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、トレハロース、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に卵・牛肉・豚肉を含む)
		ケチャップ	トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
		コンソメスープ	ビーフコンソメ 食塩、デキストリン、でんぷん、砂糖、シーズニングパウダー(小麦・大豆含む)、酵母エキス、牛脂、粉末しょうゆ、牛肉エキス、たまねぎ／調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、乳酸、香料、酸化防止剤(ビタミンE) 具材 ほうれん草

朝食 4 日目	食材		原材料・添加物等
		焼き魚(西京焼き)	魚 サワラ(クロレラエキス、pH調整剤含む)、アブラガレイ、赤魚、鮭 ※旬などの影響で内容は左記のいずれか、季節等により変化します。
		白みそ調味料	米、大豆、食塩、酒精 砂糖、もち米、米こうじ、醸造アルコール、糖類、水あめ、食塩／クエン酸、米こうじの醸造調味料、たんぱく加水分解物、ぶどうの醸造調味料／酒精、酸味料
		ささみフライ	鶏肉、たまねぎ、粒状大豆たん白、塩麴漬用調味料(米麴加工品、食塩、米発酵調味料、醸造酢、砂糖、魚醤、粉末酒粕、酵母エキス、味噌、寒天)、レモン果皮、衣(パン粉、小麦粉、米粉、植物油脂、食塩、砂糖、でん粉、香辛料、粉末状大豆たん白)／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、香料、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、乳化剤、甘味料(カンゾウ)、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
		だしまきたまご	液卵、植物油脂(大豆を含む)、でん粉(小麦を含む)、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、かつお風味調味料(乳成分を含む)／調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類
		オクラのおひたし	オクラ オクラ つゆ しょうゆ、砂糖、醸造酢、食塩、かつおぶし、かつおエキス、さばぶし、米発酵調味料、魚介エキス／調味料(アミノ酸等)、酒精、カラメル色素、増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
		ふりかけ(小袋)	のりたま 乳糖、白ごま、卵黄粉、でん粉、砂糖、食塩、コーンフラワー、削節(さば、かつお)、のり、酵母エキス、小麦胚芽、しょうゆ、青のり、昆布エキス、発酵調味料、たんぱく加水分解物、デキストリン、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(V.B2、カロチノイド、スピルリナ青)、酸化防止剤(V.C)、甘味料(甘草)、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆を含む)

朝食 5 日目	食材		原材料・添加物等
		肉団子	ソース(砂糖(上白糖、加工黒糖)、しょうゆ、醸造酢、チキンエキス調味料(ごまを含む)／増粘剤(加工デンプン)、酢酸(Na)、カラメル色素)、鶏肉、たまねぎ、つなぎ(パン粉(小麦・乳成分を含む)、液卵白(卵を含む)、粉末状植物性たん白(大豆を含む))、粒状植物性たん白、豚脂、しょうゆ、チキンエキス調味料、加工黒糖、香辛料、植物油脂／加工デンプン、調味料(アミノ酸)、揚げ油(なたね油)
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ[魚肉すり身(たら、ぐち)、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油]、衣(小麦粉、でん粉、アオサ)、揚げ油(大豆油)、調味料(アミノ酸等)、キシロース、膨張剤、着色料(V. B2、カロチン)
		たけのこ土佐煮	たけのこ水煮、砂糖、醤油(大豆・小麦を含む)、昆布だし、米発酵調味料、鰹節、食塩、かつお節エキス／調味料(アミノ酸等)、ビタミンC
		いんげんのごま和え	インゲン、砂糖、すりごま、人参、いりごま、粉末白醤油、食塩、かつお調味料、とうもろこし乳酸発酵粉末調味料、昆布調味料、香辛料／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、酸味料、甘味料(カンゾウ)、(一部に小麦・乳成分・ごま・大豆を含む)
	味付け海苔	干海苔、醤油、砂糖、食塩、味醂、昆布、エビ、水飴、唐辛子、調味料(アミノ酸)、甘味料(ステビア)、(一部に小麦・大豆を含む)	

昼食 カレー	食材		原材料・添加物等
	ご飯	米	米
カレー	カレールー		小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー/カラメル色素、(一部に小麦を含む)
	具材(野菜、肉)		玉ねぎ、人参、じゃがいも、牛肉
	薄口しょうゆ		食塩、小麦、脱脂加工大豆、大豆、ぶどう糖、小麦たんぱく、米/アルコール
	ビーフコンソメ		食塩、デキストリン、でんぷん、砂糖、シーズニングパウダー(小麦・大豆含む)、酵母エキス、牛脂、粉末しょうゆ、牛肉エキス、たまねぎ/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、乳酸、香料、酸化防止剤(ビタミンE)
福神漬け			だいこん、なす、しょうが、蓮根、しその葉、ごま、漬け原材料(しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖、食塩)/調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(赤102、黄4、黄5、赤106)、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)
フルーツ	オレンジ又はバナナ	オレンジ、バナナ	※仕入の状況によりどちらかとなります。

昼食 豚丼	食材		原材料・添加物等
	豚丼	米	米
豚肉		豚肉	
具材(野菜)			たまねぎ、ねぎ
白だし			食塩、蛋白加水分解物、しょうゆ、砂糖、かつおエキス、かつお節、米発酵調味料、ぶどう糖果糖液糖、昆布エキス、煮干いわし、昆布、醸造酢、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・大豆を含む)
薄口しょうゆ			食塩、小麦、脱脂加工大豆、大豆、ぶどう糖、小麦たんぱく、米/アルコール
本みりん			もち米、米こうじ、醸造アルコール、糖類
しょうが			しょうが加工品、醸造酢、食塩/酒精、セルロース、加工デンプン、酸化防止剤(ビタミンC)、増粘剤(キサンタン)、酸味料、香料
砂糖			砂糖
すまし汁	白だし		食塩、蛋白加水分解物、しょうゆ、砂糖、かつおエキス、かつお節、米発酵調味料、ぶどう糖果糖液糖、昆布エキス、煮干いわし、昆布、醸造酢、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・大豆を含む)
	薄口しょうゆ		食塩、小麦、脱脂加工大豆、大豆、ぶどう糖、小麦たんぱく、米/アルコール
	具材(うず巻麩)		小麦粉、小麦たんぱく、酸化防止剤(ビタミンE)
	具材(ねぎ)		ねぎ
紅しょうが			しょうが、漬け原材料[食塩、醸造酢]/酸味料、調味料(アミノ酸)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(赤102)



昼食 五目ごはん	食材		原材料・添加物等
五目ごはん	米	米	
	五目ごはんの素	筍水煮、人参、こんにゃく、醤油、ごぼう、椎茸、酵母エキス、砂糖、油揚げ、米発酵調味料、魚醤、食塩、昆布エキス、鶏肉、チキンエキス、魚介エキス/調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	
	つゆ	しょうゆ、砂糖、醸造酢、食塩、かつおぶし、かつおエキス、さばぶし、米発酵調味料、魚介エキス/調味料(アミノ酸等)、酒精、カラメル色素、増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・さば・大豆を含む)	
豚汁	味噌	大豆、米、食塩、かつおエキス、昆布エキス/酒精、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)	
	白だし	食塩、蛋白加水分解物、しょうゆ、砂糖、かつおエキス、かつお節、米発酵調味料、ぶどう糖果糖液糖、昆布エキス、煮干いわし、昆布、醸造酢、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・大豆を含む)	
	具材(肉)	豚肉	
	具材(野菜)	大根、ごぼう、長ネギ、人参	
	具材(こんにゃく)	こんにゃく粉、海藻粉末、水酸化カルシウム(こんにゃく用凝固剤)	
	具材(薄揚げ)	薄揚げ[大豆(遺伝子組換えでない)、植物油、豆腐用凝固剤]	
揚げたこやき		野菜(キャベツ、ネギ)、小麦粉、たこ、でんぷん、鶏卵、大豆油、しょうが塩漬け、ショートニング、食塩、鰹節粉末、しょうゆ、鰹節エキス、鰹節エキスパウダー、ぶどう糖、イースト/ベーキングパウダー、調味料(アミノ酸等)、安定剤(アルギン酸エステル)、増粘剤(キサンタン)、酸味料、カラメル色素、pH調整剤(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉を含む)	

昼食 焼きめし	食材		原材料・添加物等
焼きめし	米	米	
	チャーハンの素	ポークエキス、食塩、大豆油、香味油、醤油、ごま油、酵母エキス、ガーリックエキス、胡椒、老酒、オイスターソース/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉・りんごを含む)	
	具材(卵)	鶏卵	
	ごま油	食用ごま油	
	具材(野菜)	玉ねぎ、人参、ねぎ	
	具材(チャーシュー)	豚肉、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、昆布エキス、食塩、卵白加工品/甘味料(ソルビトール、サッカリンNa、カンゾウ、ステビア)、リン酸塩(Na)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、酸化防止剤(ビタミンC)、(一部に小麦・卵・大豆・豚肉を含む)	
ワンタンスープ	ガラスープ	食塩、デキストリン、チキンエキス、食用油脂、野菜エキス(オニオンエキス、キャベツエキス、ニンジンエキス)、たん白加水分解物、香辛料、肉風味調味パウダー、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、(一部に鶏肉を含む)	
	ワンタン	豚肉、野菜(キャベツ、タマネギ、しょうが)、豚脂、ごま油、清酒、でん粉、チキンエキス調味料、食塩、オイスターソース、香辛料、砂糖、皮(小麦粉、でん粉、食塩、大豆粉)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)	

夕食	食材		原材料・添加物等
	ご飯	米	米
	野菜サラダ		キャベツ、人参、レタス、水菜 ※旬などの影響でサラダの内容は左記のいずれか、季節等により変化します。
	フレンチドレッシング		ぶどう糖果糖液糖、食用植物油、醸造酢、食塩、オニオンエキス、卵黄／増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵・大豆を含む)

夕食 ヒレカツ	食材		原材料・添加物等
	豚ヒレカツ		豚肉、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、食塩、でん粉、デキストリン、ジンジャーペースト、大豆たん白、乳たん白(乳成分を含む)、卵白粉末(卵を含む)、たん白加水分解物、衣(パン粉、でん粉、大豆粉、植物油)／カゼインNa、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、ソルビトール、増粘多糖類、乳化剤、酵素
	ソース	ウスターソース	醸造酢、砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、野菜・果実(たまねぎ、にんじん、トマト、りんご)、香辛料／カラメル色素、調味料(アミノ酸)
		トマトソース	トマト、砂糖、炒めたたまねぎ(大豆を含む)、植物油(なたね油、オリーブオイル)、食塩、にんにく、酵母エキス、白ワイン、香辛料、チキンブイヨン/酸味料、パプリカ色素
		砂糖	砂糖
	なめこ汁	味噌	大豆、米、食塩、かつおエキス、昆布エキス/酒精、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)
		白だし	食塩、蛋白加水分解物、しょうゆ、砂糖、かつおエキス、かつお節、米発酵調味料、ぶどう糖果糖液糖、昆布エキス、煮干いわし、昆布、醸造酢、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、酒精、(一部に小麦・大豆を含む)
		具材(ねぎ、なめこ)	ねぎ、なめこ[なめこ、食塩/酸化防止剤(V. C)]
	豆腐揚げ		野菜(たまねぎ、にんじん、いんげん)、魚肉すり身、豆腐、植物油、レンコン水煮、粉末状大豆たん白、調整豆乳粉末、砂糖、でんぷん、食塩、卵黄、酵母エキス、ごま、発酵調味料、揚げ油(大豆油)／加工でんぷん、トレハロース、(一部に小麦・卵・ごま・大豆を含む)
	切干大根		切干大根、醤油、砂糖、人参、油揚げ、植物油、かつお節エキス、米発酵調味料/トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦・大豆を含む)
オクラのごま和え	オクラ	オクラ	
	ごま和えの素	すりごま、砂糖、粉末しょうゆ、白ごま、ごま油、混合節エキス、食塩、鰹削り節粉末、昆布エキス、チキンエキス、でん粉/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉を含む)	

夕食 鶏の竜田揚げ	食材		原材料・添加物等
	鶏の竜田揚げ		鶏肉、澱粉、大豆油、醤油、小麦粉、砂糖、食塩、米粉、生姜汁、味醂、にんにくペースト、醸造酢、かつおエキス、香辛料、にんにく末/調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、ポリリン酸Na、増粘剤(キサンタン)、乳化剤(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
	もやしスープ	ガラスープの素	食塩、デキストリン、チキンエキス、食用油脂、野菜エキス(オニオンエキス、キャベツエキス、ニンジンエキス)、たん白加水分解物、香辛料、肉風味調味パウダー、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、(一部に鶏肉を含む)
		薄口しょうゆ	食塩、小麦、脱脂加工大豆、大豆、ぶどう糖、小麦たんぱく、米/アルコール
		具材(もやし、ねぎ)	もやし、ねぎ
	ほうれん草とにんじんのナムル	野菜	ほうれん草、人参
		ガラスープの素	食塩、デキストリン、チキンエキス、食用油脂、野菜エキス(オニオンエキス、キャベツエキス、ニンジンエキス)、たん白加水分解物、香辛料、肉風味調味パウダー、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、(一部に鶏肉を含む)
		濃口しょうゆ	食塩、小麦、脱脂加工大豆、大豆、ぶどう糖、小麦たんぱく、米/アルコール
	春雨サラダ		春雨、砂糖、山くらげ、木耳、黄パプリカ、人参、赤パプリカ、醸造酢、植物油、食塩、スウィーティー果汁、シークワサー果汁、唐辛子/トレハロース、調味料(アミノ酸)、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、着色料(銅葉緑素)、(一部にごまを含む)
シュウマイ		豚肉、鶏肉、たまねぎ、たけのこ、豚脂、つなぎ(卵白、でん粉)、しょうゆ、砂糖、粒状大豆たん白、香辛料、乾しいたけ、食塩、たん白加水分解物、皮(小麦粉、なたね油、大豆粉)/加工でん粉、膨張剤、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む)	



夕食	クリームシチュー	食材	原材料・添加物等
		シチューの素	小麦粉、植物油脂、砂糖、でんぷん、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チキンブイヨンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味油、バターミルクパウダー／調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
		具材(ソーセージ)	畜肉(豚肉、牛肉)、豚脂肪、馬鈴薯澱粉、糖類(水飴、砂糖、ぶどう糖)、食塩、還元水飴、昆布エキス、ポークエキス、香辛料、メースパウダー、卵粉末、おろしにんにく、コンショウ末、コリアンダーパウダー、ジンジャーパウダー、ナツメグパウダー／調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、トレハロース、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に卵・牛肉・豚肉を含む)
		具材(野菜)	玉ねぎ、人参、じゃがいも
	コロッケ		野菜(ばれいしょ、たまねぎ)、牛肉、砂糖、パン粉、小麦粉加工品、しょうゆ、牛脂、粒状大豆たん白、香味調味料、たん白加水分解物、香辛料、食塩、衣(野菜パン粉、小麦粉、でん粉)／調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ粉末、カラメル)、増粘多糖類、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	かぼちゃ煮		かぼちゃ、たれ[果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、水あめ、清酒、食塩、生姜、しいたけエキス、昆布エキス]／グリシン、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素
	鶏とブロッコリーの和え物	蒸し鶏	鶏肉、チキンブイヨン、味醂、食塩／調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V. C)、グリシン、(一部に卵・鶏肉を含む)
		ブロッコリー	ブロッコリー
		和風ドレッシング	ぶどう糖液糖、しょうゆ、醸造酢、米発酵調味料、ごま、しょうが、塩蔵みょうが、食塩、ガーリックペースト／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)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)
	五目豆		大豆、こんにゃく、鶏肉、米発酵調味料、ごぼう、人参、れんこん、水煮筍、砂糖、水煮芋茎、食塩、昆布、昆布エキス、醸造酢、ひじき、寒天／ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、(一部に大豆・鶏肉を含む)

夕食	ハンバーグ	食材	原材料・添加物等
		ハンバーグ	牛肉、豚肉、ソーセージ、オニオン、鶏肉、液卵、パン粉、牛脂、粒状大豆たん白、食塩、ビーフエキス調味料、砂糖、香辛料／加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、貝カルシウム、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
		ウスターソース	醸造酢、砂糖類(ぶどう糖液糖、砂糖)、食塩、野菜・果実(たまねぎ、にんじん、トマト、りんご)、香辛料／カラメル色素、調味料(アミノ酸)
		デミグラスソース	水飴、トマトペースト、たまねぎエキス、米発酵調味料、ビーフエキス、植物油、ブラウンルー、加工油脂、濃縮ぶどう果汁、チキンエキス、ワイン、ポークエキス、デミグラスソース、食塩、酵母エキス、オニオンパウダー、コンショウ末、香辛料／ソルビトール、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、香料、pH調整剤、(一部に小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
		具材(野菜)	たまねぎ
	コンソメスープ	チキンコンソメ	食塩、デキストリン、乳糖、チキンパウダー、砂糖、酵母エキス、たまねぎ、鶏脂、シーズニングパウダー、(大豆・小麦を含む)、粉末しょうゆ、にんにく／調味料(アミノ酸等)、着色料(ターメリック)、香料、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)
		塩コンショウ	食塩(国内製造)、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)
		具材(野菜)	たまねぎ、キャベツ
	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー
		調味料	食塩(国内製造)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)
	ミートパスタ	パスタ	デュラム小麦のセモリナ
		オリーブオイル	食用オリーブオイル
		ミートソース	野菜(たまねぎ、人参)、牛肉、ドミグラスソース、トマトペースト、トマトケチャップ、人参ピューレ、砂糖、動物油脂、食塩、おろしにんにく、ワイン、ウスターソース、ビーフエキス、チキンエキス、コンショウ末、セロリパウダー、香辛料／増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、パプリカ色素、酸味料、香辛料抽出物、甘味料(カンゾウ)、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
	ポテト	ポテト	じゃがいも、植物油脂、ぶどう糖/ピロリン酸Na、(一部に小麦を含む)
		塩	天日塩、炭酸マグネシウム

