

1日目夕食：とんかつ定食

	食材	メーカー	原材料・添加物等
	ご飯		
	お茶	矢野製茶	ほうじ茶
プレート	ロースカツ	西垣精肉店	豚ロース・小麦粉・塩コショウ・パン粉 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) パン粉→小麦粉・糖類・植物油・食塩・イースト・イーストフード・V.O・乳化剤 (原材料に乳、大豆を含む)
	とんかつソース	JFSA	加糖ぶどう糖液糖・砂糖液糖・高酸度ピネガー・食塩・トマトペースト・リンゴ・香辛料・加工でん粉・調味料(アミノ酸)・カラメル色素 (一部にリンゴを含む)
	野菜	田中商店	キャベツ
	トマト	田中商店	トマト1/8
	和風ドレッシング	リケン	醸造酢・食用植物油・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜(たまねぎ、にんにく、しょうが)・食塩・植物繊維・オニオンフレーク・きのこエキス・酵母エキスパウダー 酒糟・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・増粘剤(キサンタンガム)・酸味料 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	スパゲティ	ディヴェッラ	小麦のセモリナ・米油
	(ケチャップ炒め)	ハインツ	ケチャップ・トマト・糖類(ぶどう糖果糖液糖・水あめ)・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料・香辛料抽出物
	ポテトサラダ	JFSA キュービー	じゃがいも・コーン・塩コショウ・マヨネーズ 塩コショウ→食塩・砂糖・ブラックペッパー・調味料(アミノ酸等) マヨネーズ→食用植物油・醸造酢・卵黄・食塩・香辛料・調味料(アミノ酸)・香辛料抽出物 (原材料の一部に卵、大豆、りんごを含む)
味噌汁	合わせ味噌	マルコメ	みそ(米みそ、豆みそ、麦みそ)・砂糖・食塩・たん白加水分解物・かつおエキス・かつお節粉末・宗田かつお節粉末・昆布エキス・酒糟 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に大豆を含む)
	ねぎ		白ねぎ
	麴	敷島	小麦粉・小麦たん白・酸化防止剤(ビタミンE)

2日目朝食：和朝食

	食材	メーカー	原材料・添加物等
	お米		
	お茶	矢野製茶	ほうじ茶
	ふりかけ(おかか)	JFSA	調味顆粒(食塩、砂糖)・フレーク(小麦粉、でん粉、食塩、砂糖、植物油脂)・味付けかつお削り節パウダー・ごま・海苔 調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・カロチノイド色素・酸化防止剤(ビタミンE)・酸味料(原材料の一部に小麦、ごま、大豆を含む)
プレート	さばの塩焼き	JFSA	さば・食塩・調味料(アミノ酸)・キシロース
	きんぴらごぼう	JFSA	ごぼう・にんじん・しょうゆ・砂糖・米油・アミノ酸液・ごま・かつお節エキス・昆布エキス・食塩・ごま油・唐辛子・醸造酢・調味料(アミノ酸等) ソルビトール・酸味料・酸化防止剤(V, C)・甘味料 (原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)
	ほうれん草のおひたし		ほうれん草
		創味	和風だし・しょうゆ(本醸造)・食塩・砂糖・削り節(かつお、うるめ)・醸造調味料・にぼし・酵母エキス・昆布・調味料(アミノ酸等) (原材料に小麦、大豆を含む)
		JFSA	みりん→もち米(タイ産)・米(国産)・米こうじ(タイ産米、国産米)・醸造アルコール(国内製造、ベトナム製造)・糖類(国内製造)
	ツナマヨコーン	JFSA	ツナ→かつお・メバチマグロ・大豆油・野菜エキス・食塩・調味料(アミノ酸)
			ホールコーン→とうもろこし
			マヨネーズ→食用植物油脂・醸造酢・卵黄・食塩・香辛料・調味料(アミノ酸)・香辛料抽出物 (原材料の一部に卵、大豆、りんごを含む)
	さつまいもの甘露煮	新進	さつまいも・砂糖・食塩・メタリン酸Na・酸化防止剤(V, C)・クチナシ色素
味噌汁	ひじきの煮物	JFSA	人参・干しひじき・砂糖・大豆・醤油・油あげ・米発酵調味料・菜種油・昆布だし・かつお節粉末・調味料(アミノ酸等)・ビタミンC・凝固剤 (原材料に大豆、小麦を含む)
	つば漬け	鮎子屋	大根・食塩・しょうゆ・調味料(アミノ酸)・酸味料・甘味料(サッカリンNa)・乳酸カルシウム・保存料(ソルビン酸K)・着色料(黄4、赤102) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	合わせ味噌	マルコメ	みそ(米みそ、豆みそ、麦みそ)・砂糖・食塩・たん白加水分解物・かつおエキス・かつお節粉末・宗田かつお節粉末・昆布エキス・酒精 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に大豆を含む)
	味噌汁の具	ジャパンフーズ	わかめ・FD豆腐・豆乳・デキストリン・でん粉・豆腐用凝固剤・消泡剤・植物油脂・ねぎ (原材料の一部に大豆をふくむ)

2日目昼食：炊き込みご飯

	食材	メーカー	原材料・添加物等
	お茶	矢野製茶	ほうじ茶
炊き込みご飯	米		
	五目御飯の素	JFSA	野菜(ごぼう、にんじん、たけのこ)・しょうゆ・こんにやく・鶏肉・食用植物油脂・油揚げ・たん白加水分解物・食塩・みりん・砂糖 鰹節エキス・醸造調味料・煮干エキス・干しいたけ・チキンエキス・カキエキス・昆布エキス・調味料(アミノ酸等) (原材料に小麦、大豆、鶏肉を含む)
	濃口醤油	中野醸造	脱脂加工大豆・小麦・アミノ酸液・食塩・糖類(砂糖、ぶどう糖)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等) 甘味料(甘草、ステビア)・保存料(パラオキシ安息香酸) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	野菜		サニーレタス
	和風ドレッシング	リケン	醸造酢・食用植物油脂・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・野菜(玉ねぎ、にんにく、しょうが)・食塩・食物繊維・オニオンフレーク・きのこエキス 酵母エキスパウダー・酒精・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・増粘剤(キサンタンガム)・酸味料 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	コロッケ	ちぬや	中身→ばれいしょ・砂糖・たまねぎ・牛脂・小麦粉加工品・粒状植物性たん白・牛肉・しょうゆ・食塩・調味料(アミノ酸)・香辛料 酵母エキスパウダー 衣→パン粉・でん粉・小麦粉・ぶどう糖・増粘剤(グアー)・粉末状植物性たん白・調味料(アミノ酸)・乳化剤 (原材料に牛肉、小麦、大豆、乳成分を含む)
すまし汁	ねぎ		白ねぎ
	麩	敷島	小麦粉・小麦たんぱく・酸化防止剤(ビタミンE)
	素材力かつおだし	リケン	風味原料(かつお節エキス、かつお節、かつおエキス、昆布、しいたけエキス)・デキストリン・酵母エキス・麦芽糖
	薄口醤油	中野醸造	アミノ酸液・食塩・脱脂加工大豆・小麦・糖類(砂糖、ぶどう糖)・調味料(アミノ酸等)・甘味料(甘草、ステビア) 保存料(パラオキシ安息香酸) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	和風だし	創味	しょうゆ(本醸造)・食塩・砂糖・削り節(かつお・うるめ)・醃酵調味料・煮干し・酵母エキス・昆布・ 調味料(アミノ酸等)・(原材料の一部に小麦を含む)

2日目夕食：飯盒炊爨（カレーライス）

カレーライス	米		
	じゃがいも		
	人参		
	玉ねぎ		
	牛肉		
	カレールー	JFSA	小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・カレーパウダー・デキストリン・香辛料・ローストオニオンパウダー・しょう油加工品・脱脂大豆 ローストガーリックパウダー・玉ねぎエキス・小麦発酵調味料・調味料（アミノ酸等）・カラメル色素・酸味料・香料 （原材料に小麦、大豆を含む）

3種選択飯盒

ハヤシルー	ハウス	小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・ブラウンルー・トマトパウダー・でんぷん・粉末ソース・トマト調味料・着色料（カラメル、パプリカ色素） 加工デンプン・調味料（アミノ酸等）・酸味料 （原材料に小麦、大豆、豚肉を含む）
ビーフシチュー	ハウス	小麦粉・でんぷん・デキストリン・植物油・食塩・砂糖・ブラウンルー・チキンエキス・調味油・トマトペースト・オニオンパウダー・玉ねぎ加工品 香辛料・酵母エキス・チキンブイヨンパウダー・ポークエキス・バルサミコソース・ワイン風調味料・調味料（アミノ酸等）・着色料（カラメル、パプリカ色素） 乳化剤・酸味料・香料・酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）・香辛料抽出物 （原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、乳成分を含む）

3 日目朝食：ホットドッグ

	食材	メーカー	原材料・添加物等
	ホットドッグ	敷島	小麦粉・マーガリン・糖類・加工油脂・卵・パン酵母・食塩・乳等を主要原料とする食品・醸造酢・ソルビトール・乳化剤・酢酸Na イーストフード・酒精・香料・酸化防止剤（ビタミンE）・ビタミンC・着色料（アナトー、ターメリック色素） （原材料の一部に小麦、大豆、卵、乳成分を含む）
	レタス		レタス
	ケチャップ	オタフク	トマト・砂糖・醸造酢・たまねぎ・食塩・にんじん・りんご・アミノ酸液・香辛料・でんぷん・蛋白質加水分解物・からし・酵母エキス・増粘剤（加工でんぷん） 調味料（アミノ酸等）・カラメル色素・（原材料の一部として大豆、りんごを含む）
	お魚 ウインナー	ニッスイ	魚肉・植物油脂・ペースト状小麦たん白・でん粉・粉末状大豆たん白・食塩・砂糖・オニオンエキス・香味食用油・香辛料・かつおエキス・醸造酢 酵母エキス・加工でん粉・ソルビット・炭酸Ca・調味料（アミノ酸等）・着色料（クチナシ、トマトリコピン）・香辛料抽出物・香料 （原材料の一部に小麦、大豆を含む）
	野菜&フルーツ ジュース	メグミルク	野菜（にんじん、アスパラガス、ブロッコリー、トマト、ケール、ほうれん草、小松菜、緑ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、セロリ、レタス、シソ、紫いも キャベツ、カリフラワー、赤キャベツ、ゴーヤ、生姜、芽キャベツ、パセリ、はくさい、きゅうり、クレソン、みずな、チコリー、大根、のぎわな、レッドビート ねぎ、いんげん豆、あしたば、ラディッシュ、みつば、りょくとうもやし） 果実（りんご、オレンジ、レモン） ビタミンC・香料 （原材料の一部にりんご、オレンジを含む）

3日目昼食：カレーライス

	食材	メーカー	原材料・添加物等
	米		
	水		
カレーライス	いも玉人参	ノースイ	じゃがいも・玉ねぎ・人参
	牛肉		牛肉
	カレーフレーク	JFSA	小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・カレーパウダー・デキストリン・香辛料・ローストオニオンパウダー・しょう油加工品・脱脂大豆 ローストガーリックパウダー・玉ねぎエキス・小麦発酵調味料・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料・香料
	ウスターソース	JFSA	野菜(トマト、たまねぎ、にんにく)・醸造酢・砂糖・食塩・香辛料・ビーフエキス・カラメル色素・調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物 (原材料の一部に大豆、小麦、牛肉を含む)
	砂糖	バラ印	上白糖
	濃口醤油	中野醸造	脱脂加工大豆(遺伝子組み替え無し)・小麦・食塩・アミノ酸液・糖類(砂糖、ぶどう糖)・カラメル色素 調味料(アミノ酸等)・甘味料(甘草、ステビア)・保存料(パラオキシ安息香酸) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	ケチャップ	ハインツ	トマト・糖類(ぶどう糖果糖液糖・水あめ)・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料・香辛料抽出物
	おろしにんにく	ジャバンスパイス	にんにく・食塩・PH調整剤・増粘多糖類
	米油		