

# 教育旅行 館内・お食事のご案内

*Ikenotaira Shirakabakogen hotel*

体験して、発見して、  
大自然に感動しよう！



池の平白樺高原ホテル

# 目次

## 宿泊施設 食事メニュー

お部屋のご案内・温泉のご案内 .....	3
レストラン・各種会場のご案内 .....	4,5
お食事のご案内 .....	6
夕食バイキングメニュー／成分表 .....	7
夕・朝食バイキングメニュー／成分表 .....	8,9
夕食セット、飯盒炊飯、バーベキューメニュー／成分表 .....	10
朝食セット、昼食メニュー／成分表 .....	11
館内図 .....	12,13
下見チェックリスト表 .....	14
危機管理体制 .....	15



## 満天の星空と キャンプファイヤー

標高1550mの白樺高原では、山々に抱かれた大自然とさわやかな空気を満喫できます。夜になれば頭上に満天の星空が広がります。仲間と火を囲み、語らうひとときは忘れられない思い出になることでしょう。



# お部屋のご案内

高原のリゾートで、  
ゆったりと過ごす至福の時間

日本百名山・蓼科山の麓に位置する  
高原ホテルです。夏はさわやかな風  
を感じ、冬は目の前がスキー場とい  
う、抜群のロケーションです。



森-Sin-(和室) 10畳・B/T付



高原の風(和洋室) 15畳・B/T付  
限定2室



石-Seki-(洋室) トリプル・B/T付

# 温泉のご案内

ゆったり寛ぐ事ができる  
高原温泉

地元立科町で湧く良質な温泉(樽ヶ沢  
温泉)を輸送しお客様にご利用いた  
だいています。



露天風呂



自然石風呂



サウナ

# レストラン・各種会場のご案内

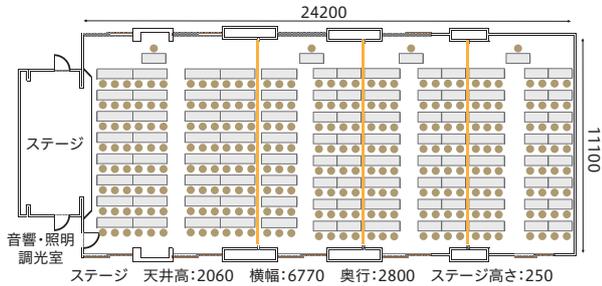


白樺

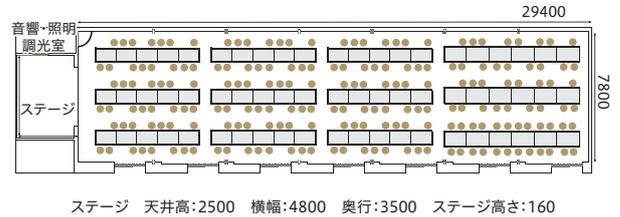


唐松

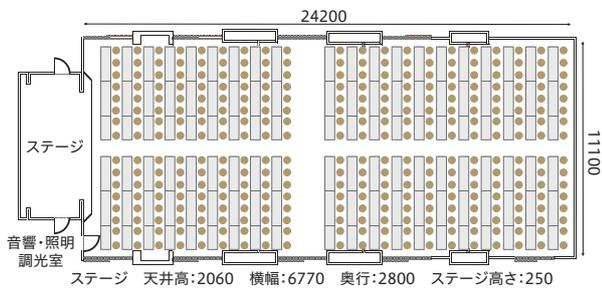
白樺①～④ 全スパン 各スクール形式  
白樺①96名(横12名×8列)  
白樺②～④56名(横7名×8列)



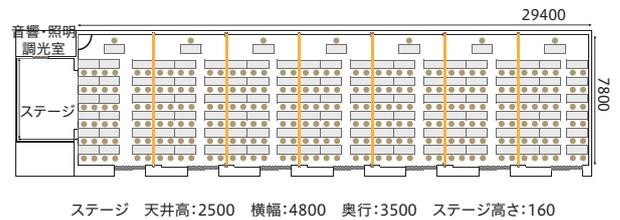
唐松 全スパン 和式宴会会場イメージ 180名(30T)



白樺①～④ 全スパン スクール形式 320名(縦16名×横20列)



唐松①～⑦ 各スクール形式 ①～⑦ 36名(横6名×6列)



お客様のニーズに合わせて  
ご利用いただける会議場・宴会場

スクリーンや会議テーブル、ホワイトボード、ワイヤレスマイク等備品をご用意できます。プロジェクターを使った会議や洋式、和式のご宴会などご相談ください。

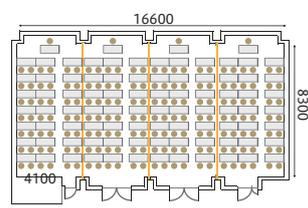
- 備品 ・180cmテーブル ・120cmテーブル ・ワイヤレスマイク
- ・演台 ・手元灯り ・ホワイトボード(1800×900) ・Wi-Fi
- ・プロジェクター(3000ルーメン)
- ・手動巻き上げスクリーン(1725×1520)

階	会場名	m <sup>2</sup>	縦×横(m)	天井高(m)	着席	スクール	シアター
2階	白樺 全面利用	268	11.1×24.2	3.1	176	320	416
	白樺 4分割A	97	11.1×8.8	3.1	64	96	144
	白樺 4分割B～D	57	11.1×5.2	3.1	32	56	80
	唐松 全面利用	229	7.8×29.4	2.65	180	252	294
	唐松 7分割A～G	32	7.8×4.1	2.65	16	36	42
	蓼科 全面利用	137	8.3×16.6	2.5	60	168	192
	蓼科 4分割A～D	33	8.3×4	2.5	16	42	48

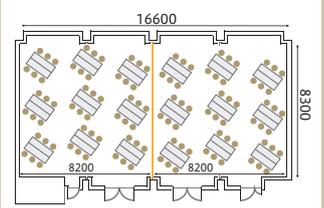


蓼科

蓼科①～④各スクール形式  
①～④42名(横6名×縦7列)



蓼科 2分割 島形式  
54名(6名×9島)

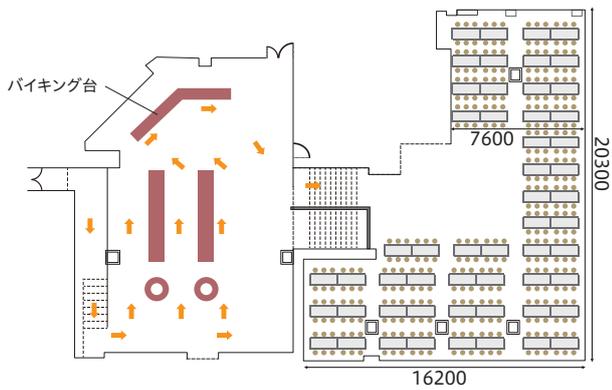




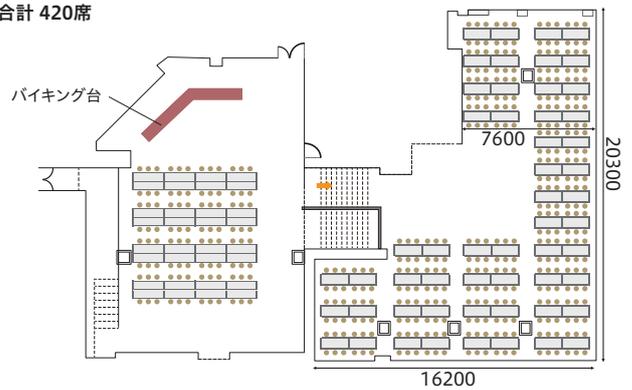
バイキングレストラン ジンマリー



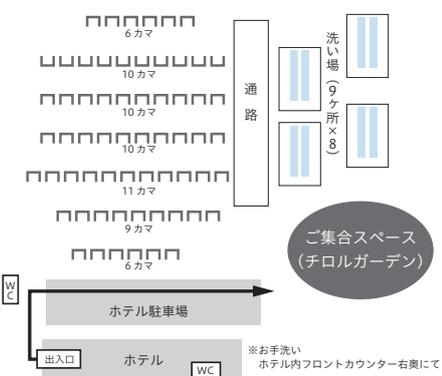
ジン・マリー(バイキング形式) 324席



ジン・マリー(セット形式)  
上会場 324席 下会場 96席  
合計 420席



チロルガーデン レイアウトイメージ



チロルガーデン



# お食事のご案内

高原ならではの味わいを生かした和・洋の料理を、  
なんでもお好きにどうぞ。



朝食バイキングイメージ



夕食バイキングイメージ



夕食セットメニュー A



夕食セットメニュー B



夕食セットメニュー C



朝食セットメニュー A



朝食セットメニュー B



朝食セットメニュー C

## BBQ

バーベキュー

生徒様同士、森の中でのバーベキューをお楽しみいただけます。室内会場もご用意していますので、雨天でも安心です。



バーベキュー  
インストラクター  
オプションプラン  
もございます。

### menu

牛肉・豚肉の肩ロース  
100g・ウインナー1本、野菜の  
盛り合わせ(キャベツ、人参、  
玉ねぎ、パプリカ、しいたけ)・  
おにぎり2ヶ ※仕入れ状況  
により変更の可能性有り

## 飯盒炊飯

仲間とのふれあいを深める楽しいひと時、  
道具もそろっているので、安心してお楽しみ  
いただけます。



### menu

カレールー、豚肉100g、野菜(人参、ジャガイモ、玉ねぎ)  
米、バナナ

# お食事メニュー・成分表

## 夕食バイキングメニュー A / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 黒チャーハン	○	○							うるち米(国内産)・チャーシュー・全卵・ネギ・食用油脂・食塩・香味油脂・卵黄・豆腐・砂糖・おろしにんにく・ブドウ糖・醸造酢・オスターソース・香辛料・発酵調味料/着色料(カラメル・カロチノイド)・調味料(アミノ酸等)・加工でんぷん・トレハロース・キシロース・酸味料(一部に小麦・卵・ゴマ・大豆・豚肉を含む)
2 鶏肉の唐揚げ		○							鶏もも肉・でんぷん・醤油・大豆油・しょうがペースト・鶏ガラスープ・砂糖・食塩・香辛料(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
3 かぼちゃ天ぷら		○							かぼちゃ・衣(小麦粉・米粉・でん粉・えんどう粉)・揚げ油(大豆油)・膨張剤・着色料(コロン・カロチン)
4 サーモンエスカベッシュ		○							さけ・小麦粉・玉ねぎ・パプリカ・オリーブオイル・食酢(醸造酢・米酢・りんご酢)・果糖ぶどう糖液糖(国内製造)・砂糖・食塩・レモン果汁・野菜だし・食塩だし/酸味料・調味料(アミノ酸等)・ニンニク・白ワイン(原材料の一部に小麦・りんごを含む)
5 ミートパスタ		○	○						野菜(玉ねぎ・にんじん)トマトペースト・砂糖・食用植物油・食肉(牛肉・豚肉)・大豆加工品・ビーフェキス・食塩・香辛料/増粘剤(加工でんぷん)・香辛料抽出物・酸味料・調味料(アミノ酸等)・原材料の一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む/パスタ(デュラムセモリナ粉・食塩)
6 ビッグ肉団子		○	○						食肉(鶏肉(国内産)豚肉)玉ねぎ・パン粉・でんぷん・粉末状植物性たんぱく質・植物性たんぱく質・豚脂・食塩・たんぱく質自己消化物・植物油・香辛料・調味料(アミノ酸)・カラメル色素・ヒロリン酸第二鉄・ソース【トマテチャップ・醸造酢・醤油・でんぷん・植物油・食塩・しょうが・たんぱく加水分解物・増粘剤(加工でんぷん)・カロチノイド色素】・揚げ油(バーム油)(一部に小麦・ゴマ・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
7 マカロニグラタン	○	○	○						小麦粉・チーズ・ベーコン(つなぎに卵・乳成分を含む)・塩・胡椒・生クリーム・牛乳・マカロニ・コンソメ
8 カニ爪フライ		○	○				○		紅ずいかにかに肉・たまねぎ・小麦粉・牛乳・乳製品・植物油・バターオイル・かにエキス・砂糖・食塩・からスープ・たんぱく加水分解物・香辛料・衣(パン粉・コーンフラワー・大豆粉・ぶどう糖・植物油)・増粘剤(加工でん粉)・乳化剤・調味料(アミノ酸等)・香料・膨張剤・アトナー・色素(その他 鶏肉由来原材料を含む)
9 ブチ肉まん		○	○						皮(小麦粉・砂糖・ラード・イースト)・植物油・大豆粉・食塩・豚肉・野菜(たまねぎ・ねぎ・しょうが)・豚脂・食塩・いたけ・しょうが・粒状植物性たんぱく質・植物油・でん粉・おろししょうが・砂糖・食塩・老酒・膨張剤・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・着色料(紅糖・ラック)・原材料の一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む
10 フライドポテト									じゃがいも・植物油・ぶどう糖・ヒロリン酸・揚げ油(大豆)
11 牛肉ジャガイモコロッケ	○	○	○						馬鈴薯(国内産)・玉ねぎ・牛肉・砂糖・みりん・醤油・粒状植物性たんぱく質・小麦粉加工品・マーガリン・脱脂粉乳・牛乳・食塩・香辛料【衣(パン粉・植物油・でんぷん・コーングリッツ)・小麦粉・ショートニング・粉末卵白・増粘多糖類・カロチノイド色素】
12 信州そば(冷)		○	○	○					そば(小麦粉・そば粉)小麦蛋白・でん粉・卵白粉・増粘剤(グァーガム)・pH調整剤・つけ(醤油(本醸造)・砂糖・食塩・削りだし(さば・かつお)・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料・甘味料(ステビア)原材料の一部に小麦を含む)
13 麻婆豆腐		○							絹ごし豆腐・豚ミンチ・にんにく・豆板醤・醤油・砂糖・味の素・ごま油・酒・ネギ・デキストリン・野菜エキス・鶏ガラスープ・香辛料・pH調整剤
14 桶寿司 サーモン いか									米・醸造酢・塩・いか・サーモン
15 麥科牛カレー		○	○						野菜(たまねぎ・にんじん)牛肉・カレーウ【小麦粉(国内製造)糖類(砂糖・乳糖)・カレー粉・コーン油・食塩・ラード・オニオンパウダー・トマトペースト・チーズパウダー・コンソメ・チコニオンエキス・ココナツミルク(グアター・ホウキエキス・ターメリック・唐辛子/調味料(アミノ酸)カラメル色素・増粘剤(グァーガム)(一部に小麦・乳成分・豚肉・大豆を含む)]カレーフレーク【小麦粉(国内製造)・牛脂・糖類・醤油・ソート・オニオン・カレー粉・食塩・砂糖・バナナ乳糖・フォント・ポーゾーネ・ソースパウダー・香辛料・脱脂粉乳・ブドウ糖/カラメル色素・調味料(アミノ酸等)酸味料(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・バナナ・りんごを含む)
16 サラダ3種									サニーレタス・他季節ごと変更あり
17 信州味噌汁(なめこ)		○							味噌・みりん・酵母エキス・昆布エキス・煮干粉・酒粕・調味料(アミノ酸等)調味料類(鰹節粉・デキストリン・煮干粉・食塩)なめこ水煮
18 野沢菜		○							野沢菜・漬け原材料(アミノ酸液・水あめ・食塩・醸造酢・醤油・調味料(アミノ酸等)・酒粕・甘味料(ステビア)原材料の一部に小麦を含む
19 御飯(長野県産)									長野県産コシヒカリ・大豆油
20 グレープフルーツ									グレープフルーツ
21 ぶどう									ぶどう
22 カットケーキ(ショコラ)	○	○	○						乳等を主要原料とする食品(食用植物油・砂糖・チョコレート・乳製品・水飴・ココアパウダー・カカオマス・乳たん白・卵黄・還元水あめ・加糖卵黄)(国内製造)・鶏卵・砂糖・小麦粉・ココアパウダー・還元水あめ・加工油脂・洋酒・乳化剤・着色料(カラメル・紅糖・カロチノイド)膨張剤・香料(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
23 カットケーキ(クリームチーズ)	○	○	○						乳等を主要原料とする食品(食用植物油・砂糖・乳脂肪・乳たん白・加糖卵黄・乳清ミネラル)(国内製造)・ナチュラルチーズ・牛乳・砂糖・鶏卵・小麦粉・加糖卵黄・チョコレート・還元水飴・ショートニング・洋酒・濃縮・ゼラチン・レモン果汁(濃縮還元)・マーガリン・加工油脂・乳化剤・香料・膨張剤・糖類(増粘多糖類)・pH調整剤・加工デンプン・酸化防止剤(V.E)・着色料(カロチノイド)・(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む)
24 わらび餅(黄な粉)									砂糖・麦芽糖・きな粉(大豆)・わらび餅・寒天・加工資材・トレハロース
25 杏仁豆腐	○	○	○						糖類(ぶどう糖・果糖液糖・水飴・砂糖)還元糖添加物・乳等を主要原料とする食品・寒天・グリ化剤(増粘多糖類)・安定剤(増粘多糖類)・酸味料・乳酸Ca・香料・乳化剤・甘味料(アセチルファムK・スクラロース)・リン酸塩(Na)・増粘剤(カラギナン)原材料の一部に卵・乳成分・大豆を含む
26 アップルジュース									アップル果汁・香料
27 トマトケチャップ									トマト・砂糖・ブドウ糖・果糖液糖・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料
28 イタリアンドレッシング		○							食用植物油・醸造酢・砂糖類(ぶどう糖・果糖液糖・砂糖・水あめ)・食塩・香辛料・乾燥玉ねぎ・乾燥レッドペッパー・調味料(アミノ酸等)・香辛料・増粘多糖類・香辛料抽出物・原材料の一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む
29 フレンチクريمةードレッシング									醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キサンタンガム)調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)

## 夕食バイキングメニュー B / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 海老ピラフ	○	○				○	○		米・野菜(たまねぎ・にんじん・いんげん・ピーマン)・えび・マッシュルーム・食塩・なたね油・バター・白ワイン・フュドボワソソ・野菜ペースト・卵白・ブイオン・魚介エキス調味料・でん粉・発酵調味料・香辛料(たまねぎ油(ラード・なたね油)・調味料(アミノ酸等)を他小豆・豚肉・大豆・小麦由来成分を含む)
2 旨辛だれのチキン		○							鶏肉・でんぷん・みりん・醤油・砂糖・植物油・食塩・ブドウ糖液糖・香辛料・醸造酢・粉末醤油・揚げ油(大豆油・バーム油)・加工でんぷん・pH調整剤・増粘剤(加工でんぷん)・調味料(アミノ酸等)・着色料(カラメル・カロチノイド)・ビタミンB1
3 マイタケ天ぷら		○							またけ・衣(小麦粉・米粉・でん粉・えんどう粉)・揚げ油(大豆油)・膨張剤・着色料(コロン・カロチン)
4 サーモンフライ(タルタル)	○	○							秋さけ(国産)・半固形状レシニング(食用植物油・酢・清野菜・砂糖混合ぶどう糖液糖・食用精製加工油脂・卵黄・醸造酢・食塩・ゼラチン・卵白粉末・香辛料)・衣(パン粉)・小麦粉・食塩・でん粉・粉末状大豆たんぱく質・植物油(加工デンプン)・増粘多糖類・調味料(アミノ酸)・乳化剤・香料(一部に小麦・卵・さけ・ゼラチン・大豆を含む)
5 ペペロンチーノ		○							ペンネ(デュラムセモリナ粉)・オリーブオイル・ニンニク・食塩・パセリ・唐辛子
6 ブチハンバーグ(デミグラス)		○	○						ハンバーグ(食肉(鶏肉(国内産)豚肉(国内産)たまねぎ(国産)・パン粉・粒状大豆たんぱく質・砂糖・食塩・香辛料・揚げ油(植物油)・ソース(ウスターソース・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・トマトペースト・小麦粉・植物油・食塩・野菜エキス・醸造酢・ラード・チキンエキス・酵母エキス・香辛料)・酒粕・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・増粘剤(加工デンプン・キサンタン)・原材料の一部に小麦・大豆を含む)
7 ペンネミートグラタン	○	○	○						野菜・果菜(トマト・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく)糖類(ぶどう糖・果糖液糖・砂糖)牛肉・食用植物油・粒状大豆たんぱく質・ビーフェキス・食塩・マーガリン・香辛料・バター・増粘剤(加工デンプン)レモン果汁(原材料の一部に小麦・卵を含む)・ペンネ(デュラムセモリナ粉)・小麦粉・チーズ・生クリーム・牛乳・食塩・胡椒
8 ソース焼きそば		○				○			小麦粉・粉末状植物性たんぱく質・食塩・なたね油・粉末状小麦繊維・加工資材・かんすい・増粘剤(アルギン酸Ca・アルギン酸Na)・カロチノイド色素・野菜(キャベツ・人参)・粉末ソース・植物油・豚肉・香辛料・炒め油(菜種油・大豆油)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(加工デンプン・タマリンド)酸味料・原材料の一部に小麦・鶏肉・豚肉・もろ・りんごを含む
9 チャーシューまん		○	○						皮(小麦・砂糖・調整ラード)・チャーシュー汁(醤油・菜種油・でん粉・砂糖・コンスターチ・ねぎ・生姜・食塩)・チャーシュー肉(豚肉・砂糖・食塩・粒状大豆たんぱく質)・パン油・醤油・たまねぎ・生姜・胡椒・粉状小麦たんぱく質・砂糖・醤油・ごま油・ベーキングパウダー・調味料(アミノ酸等)・かんすい・イースト
10 フライドポテト									じゃがいも・植物油・ぶどう糖・ヒロリン酸・揚げ油(大豆)
11 カニクリームコロッケ	○	○	○			○	○		バターミルク・小麦粉・植物油・たまねぎ・カニ風味かまぼこ・かに・マーガリン・魚介エキス・食塩・砂糖・植物性たんぱく質・酵母エキス・香辛料・パン粉・還元水あめ・でん粉・加工でん粉・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・着色料(アトナー・紅糖)・原材料の一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチンを含む
12 うどん(冷)									うどん【小麦粉・食塩・小麦たんぱく加水分解物】つけ(醤油・みりん・酒・醤油)
13 海鮮マリネ							○		アカイカ・たまねぎ・ドレッシングタイプ調味料・ボイルホタテ貝・パナマイ海老・ボイルたこ・植物油・塩蔵オリーブ・赤ピーマン・黄ピーマン・ニンニク加工品・パセリ・醸造酢・食塩・胡椒・調味料(アミノ酸等)・グリシン・増粘多糖類・酸味料・pH調整剤・着色料(フラボノイド・クチナシ)・原材料の一部にえび・いかを含む
14 桶寿司 まぐろ たこ									米・醸造酢・塩・まぐろ・たこ
15 野菜ビーフカレー		○	○						たまねぎ・じゃがいも・にんじん・カレーウ【小麦粉・砂糖・牛肉・食塩・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料・増粘剤(加工デンプン)】その他大豆・乳・りんご・バナナ・ゼラチン・鶏肉由来原材料を含む
16 サラダ3種									サニーレタス・他季節ごと変更あり
17 信州味噌汁(高野豆腐・わかめ)		○							味噌・みりん・酵母エキス・昆布エキス・煮干粉・酒粕・調味料(アミノ酸等)調味料類(鰹節粉・デキストリン・煮干粉・食塩)わかめ・高野豆腐(大豆を含む)
18 野沢菜		○							野沢菜・漬け原材料(アミノ酸液・水あめ・食塩・醸造酢・醤油・調味料(アミノ酸等)・酒粕・甘味料(ステビア)原材料の一部に小麦を含む
19 御飯(長野県産)									長野県産コシヒカリ・大豆油
20 バイナップル									パイナップル
21 ブドウ									ぶどう
22 カットケーキ(クリームチーズ)	○	○	○						乳等を主要原料とする食品(食用植物油・砂糖・乳脂肪・乳たん白・加糖卵黄・乳清ミネラル)(国内製造)・ナチュラルチーズ・牛乳・砂糖・鶏卵・小麦粉・加糖卵黄・チョコレート・還元水飴・ショートニング・洋酒・濃縮・ゼラチン・レモン果汁(濃縮還元)・マーガリン・加工油脂・乳化剤・香料・膨張剤・糖類(増粘多糖類)・pH調整剤・加工デンプン・酸化防止剤(V.E)・着色料(カロチノイド)・(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む)
23 カットケーキ(アップル)	○	○	○						りんごシロップ漬け(中国産)・全卵・粉糖・アーモンドパウダー・マーガリン・小麦粉・卵黄・乳化剤・酸味料・酸化防止剤(V.C.V.E)・乳酸Ca・香料・着色料(カロチン)一部に卵・小麦・りんご・アーモンド・大豆を含む
24 黒糖プリンくずもち	○	○	○						フラワーペースト・水飴・砂糖・黒糖・加工でんぷん・ソルビトール・着色料(カラメル・紅花黄・カロチン)・増粘剤(増粘多糖類)・酸味料・香料・保存料(ソルビン酸)・(原材料の一部に乳・卵を含む)
25 マンゴープリン	○	○	○						糖類(ぶどう糖・果糖液糖・水飴・砂糖)マンゴーピューレ・乳等を主要原料とする食品・グリ化剤(増粘多糖類)・酸味料・香料・カロチノイド色素・増粘剤(加工でん粉)・乳酸Ca・乳化剤・リン酸塩(Na)・原材料の一部に卵・乳成分・大豆を含む
26 アップルジュース									アップル果汁・香料
27 トマトケチャップ									トマト・砂糖・ブドウ糖・果糖液糖・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料
28 青じそドレッシング		○							醸造酢・ぶどう糖・果糖液糖・しょうゆ・米発酵調味料・食塩・梅肉・魚介エキス・レモン果汁・こんぶエキス・オニオンエキス・香料・酵母エキスパウダー・青じそ・香辛料 原材料の一部に小麦・さばを含む ※魚介エキスにはイカ・タコは含まれていませんがコンタミレベルはごく微量です
29 フレンチクريمةードレッシング									醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キサンタンガム)調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)

# 夕食バイキングメニュー C / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 焼き肉ピラフ		○	○						精白米(国産)・野菜(たまねぎ・にんじん・にんじんの皮)・しょうゆ・牛肉・コチニゲン・植物油(パーム油・ごま油)・ごま・砂糖・還元水・食塩・ショートニング・チキンエキス・ピーエース・魚油(魚介類)・香辛料(ラード)調味料(アミノ酸等)・ダイズ多糖類・酸味料(一部)に小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚油(魚介類)を含む
2 レモンとバジルの香り揚げ									鶏肉・醸造酢・米粉・たん白加水分解物・食塩・でんぷん・砂糖・レモン濃縮果汁・風味料・粉末大豆たんぱく質・香辛料・揚げ油(なたね油)・加工でんぷん・調味料(アミノ酸)pH調整剤(キシロース・増粘剤(グアー))・ビタミンB1
3 いか天ぷら		○							いか・衣(小麦粉・米粉・でんぷん・えんどう粉)・揚げ油(大豆油)・膨張剤・着色料(ウコン・カロテン)
4 サーモンエスカベッシュ		○							さけ・小麦粉・玉ねぎ・パプリカ・オリーブオイル・食酢(醸造酢・米酢・りんご酢)・果糖ぶどう糖液糖(国内製造)・砂糖・食塩・レモン果汁・野菜だし・昆布だし・酸味料・調味料(アミノ酸等)・ニンニク・白ワイン・(原材料の一部に小麦・リンゴを含む)
5 クリームパスタ	○	○	○						野菜(マッシュルーム中国・玉ねぎ)・植物油(クリーム・ペーコン・生クリーム・ホワイトルウ・加塩卵黄・全粉乳・粉未油糖・ポークエキス・でんぷん・小麦粉・食塩・酵母エキス・香辛料・チーズパウダー(調味料(アミノ酸等)・ポリリン酸Na)・増粘多糖類・乳化剤・香料・マギーゴールド色素・酸味料・発色剤(亜硝酸Na)・一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉含む)・パスタ(テウムラセモリナ粉・食塩)
6 チーズイン肉団子	○	○	○						鶏肉・たまねぎ・つなぎ(ベークト状植物性たんぱく質・小麦大豆を含む)・パン粉・乾燥卵白・豚脂・チーズ・粒状植物性たんぱく質・マーガリン・しょうゆ・ぶどう糖・トマトペースト・ミルクカルシウム・食塩・砂糖・香辛料・水・ペーキングパウダー・乳化剤・調味料(アミノ酸等)・ピロリン酸第二鉄・貝殻成カルシウム・水飴・トマトケチャップ・りんごジュース・トマトペースト・しょうゆ・ワイン・ミルクカルシウム・植物性たん白加水分解物・香辛料・食塩・増粘剤(加工糖)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・揚げ油(なたね油・パーム油)
7 ポテトベーコングラタン	○	○	○						小麦粉・チーズ・ペーコン(つなぎに卵・乳成分を含む)・塩・胡椒・生クリーム・牛乳・じゃがいも・コンソメ
8 海老カツ	○	○				○			魚肉(エビ・イカ)・つなぎ(コーンスターチ・卵白粉末)・ブドウ糖・食塩・衣(パン粉・小麦粉・コーンスターチ・大豆たん白・食塩・卵黄粉末)・ポリリン酸Na・調味料(アミノ酸)・増粘剤(グアーガム)・着色料(ババコ色素)・(原材料の一部にエビ・小麦・卵・イカ・大豆を含む)
9 ブチ肉まん		○							皮(小麦粉・砂糖・ラード・イースト・植物油・大豆粉・食塩)・豚肉・野菜(たまねぎ・ねぎ・しょうが)・豚脂・しいたけ・しょうゆ・粒状植物性たんぱく質・植物油・でんぷん・おろししょうが・砂糖・食塩・老油・膨張剤(アミノ酸等)・乳化剤・着色料(紅糖・ラック)・(原材料の一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
10 フライドポテト									じゃがいも・植物油・ぶどう糖・ピロリン酸・揚げ油(大豆)
11 揚げギョーザ		○							鶏肉・キセブツ・豚脂・粒状植物性たんぱく質・粉未状植物性たんぱく質・乾燥マッシュポテト・醤油・おろしにんにく・砂糖・食塩・ポークエキス・ごま油・おろししょうが・こしょう・水・皮(国産小麦粉・食塩・加工油脂・水・加工でんぷん・調味料(アミノ酸))・(一部に小麦・ゴマ・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
12 ラーメン									めん(小麦粉(国内製造))小麦たん白/かんすい/クチナシ色素
13 麻婆ナス		○							揚げナス(なたね油)・豚ミンチ・にんにく・豆板醤・醤油・砂糖・味の素・ごま油・酒・ネギ・テキストリン・野菜エキス・鶏ガラスープ・香辛料・pH調整剤
14 桶寿司 サーモン いか									米・醸造酢・塩・サーモン・いか
15 蓼科牛カレー		○	○						野菜(たまねぎ・にんじん)・牛肉・カレーパウダー(小麦粉(国内製造)・糖類(砂糖・乳糖)・カレー粉・コンソメ・食塩・ラード・オニオンパウダー・トマトペースト・チーズパウダー・コーンスターチ・オニオンエキス・コナツツミルックパウダー・ポークエキス・酵母エキス・ターメリック・唐辛子/調味料(アミノ酸)・カラメル色素・増粘剤(グアーガム)・(一部に小麦・乳成分・豚肉・大豆を含む))・カレーフレーク(小麦粉(国内製造)・牛脂・豚脂・植物油・ソテー・オニオン・カレー粉・食塩・砂糖・パナナ・乳糖・フォン・ド・ボーン・ソース・パウダー・香辛料・脱脂粉乳・ブドウ糖(カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・酸味料(一部)に小麦・乳成分・牛肉・大豆・バナナ・リンゴを含む)
16 サラダ3種									サニーレタス・他季節節に変更
17 自家製信州味噌すーぶ		○							味噌・みりん・酵母エキス・昆布エキス・煮干粉・酒粕・調味料(アミノ酸等)・調味糖(糖類・デキストリン・煮干粉・食塩)・にんにく・しょうが
18 野沢菜		○							野沢菜・漬け原材料(アミノ酸・水・食塩・醸造酢・醤油・調味料(アミノ酸等)・酒粕・甘味料(還元糖))・(原材料の一部に小麦を含む)
19 御飯(長野県産)									長野県産コシヒカリ・大豆油
20 グレープフルーツ									グレープフルーツ
21 ぶどう									ぶどう
22 カットケーキ(ショコラ)	○	○	○						乳等を主要原料とする食品(食用植物油・砂糖・チョコレート・乳製品・水飴・ココアパウダー・カカオマス・粒たんぱく質・卵黄・還元水・加糖卵黄(国内製造)・鶏卵・砂糖・小麦粉・ココアパウダー・還元水・加工油脂・洋酒・乳化剤・着色料(カラメル・紅糖・カロチノイド)膨張剤・香料・(一部)に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
23 カットケーキ(アップル)	○	○	○						りんごシロップ漬け(中国製造)・全卵・粉糖・アーモンドパウダー・マーガリン・小麦粉・卵黄/乳化剤・酸味料・酸化防止剤(V.C.V.E)・乳酸Ca・香料・着色料(カロチン)・一部に卵・小麦・りんご・アーモンド・大豆を含む
24 わらび餅(抹茶)									砂糖・麦芽糖・うぐいす粉・抹茶・わらび粉・寒天・加工澱粉・トレハロース・着色料(黄色4号・青色1号)
25 杏仁豆腐	○	○	○						糖類(ぶどう糖・果糖液糖・水飴・砂糖)・還元糖添加物・乳等を主要原料とする食品・寒天・ケル化剤(増粘多糖類)・安定剤(増粘多糖類)・酸味料・乳酸Ca・香料・乳化剤・甘味料(アセスルファムK・スクラロース)・リン酸塩(Na)・増粘剤(カラギナン)・(原材料の一部に卵・乳成分・大豆を含む)
26 アップル果汁									アップル果汁 香料
27 トマトケチャップ									トマト・砂糖・ブドウ糖・果糖液糖・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料
28 こくみお風ドレッシング		○							砂糖(国内製造)・しょうゆ・たまねぎ・酢・醸造酢・乾燥たまねぎ・食塩・にんじん・ビュレー・ポーク・チキンエキス・セロリ・ガーリックペースト・酵母エキスパウダー・乾燥レーズン・粉末しょうゆ・香辛料・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(加工でんぷん・キシランガム)・甘味料(ステビア)・(一部)に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
29 フレンチクريمةドレッシング									醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キシランガム)・調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)

# 朝食バイキング A / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 鮭の塩焼き									養殖銀鮭(チリ産)・食塩
2 スクラブルエッグ	○		○						鶏卵・食用植物油・牛乳・粉末水・食塩・醸造酢・食塩・ゼラチン・還元水・加工でんぷん・増粘剤(キサンタン)・調味料(アミノ酸)・pH調整剤・カロチノイド色素・香料
3 厚焼き玉子	○	○	○						液卵(国内製造)・加糖ぶどう糖液糖・砂糖・還元水・しょうゆ・植物油・カツオ風味調味料・食塩/加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・カロチノイド色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)
4 ウィナー	○	○	○						豚肉(国産)・豚脂・結着材料(でんぷん・卵たんぱく質・大豆たんぱく質・乳たんぱく質)・食塩・砂糖・香辛料・醤油/リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸)・保存料(ソルビン酸)・pH調整剤・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・ラック)・(一部)に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉を含む)
5 ミートボール	○	○	○						鶏肉(国産)・たまねぎ・つなぎ(パン粉・卵白・粉未状植物性たんぱく質)・粒状植物性たんぱく質・豚脂・しょうゆ・砂糖・チキンエキス調味料・おろししょうが・香辛料・植物油/加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・ソース(しょうゆ・砂糖・ぶどう糖・果糖液糖・醸造酢・チキンエキス調味料・植物油・香辛料/増粘剤(加工でんぷん)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等))・揚げ油(なたね油)・一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む
6 チキンのクリーム煮			○						牛乳・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・いんげん・バター・チキンエキスパウダー・大豆油・食塩/増粘剤(加工でんぷん)・調味料(アミノ酸等)・香料
7 きんぴらごぼう		○							ごぼう・人参・水飴・砂糖・食用植物油・醤油・みりん・食塩・ごま・かつお風味調味料・香辛料・たん白加水分解物・ソルビット・調味料(アミノ酸等)・酸味料・乳酸Ca・リン酸塩(Na)・(一部)に小麦・大豆を含む
8 蓼科豚肉りんご生姜焼き		○							豚肉・醤油・砂糖・みりん・料理酒・しょうが・リンゴジュース
9 ハッシュポテト									じゃがいも・植物油・ぶどう糖・ピロリン酸・揚げ油(大豆)
10 ジャーマンポテト	○	○	○						じゃがいも・玉ねぎ・ショルダーペーコン・マーガリン・食塩・食用植物油・香辛料・醸造酢・グリシン・酢酸ナトリウム・調味料(アミノ酸)・リン酸塩(Na)・くん液・発色剤・香料(ペーコンに卵を含む)・(香辛料の小麦を含む)
11 味付け海苔		○				○			乾燥海苔・味付け調味料・砂糖・醤油・食塩・水飴・醸造調味料・エキス(海老・酵母)・削り節・昆布・調味料(アミノ酸等)・甘味料(ステビア)・香辛料・水(一部)に小麦・エビ・大豆を含む
12 ロールパン		○	○						小麦粉・マーガリン・脱脂粉乳・白糖・食塩・全卵・パン酵母・イーストフード
13 クロワッサン		○	○						小麦粉・白糖・食塩・イーストフード・パン酵母・ショートニング・全卵・マーガリン・脱脂粉乳
14 いちごジャム									砂糖類(水あめ・砂糖)・いちご・ケル化剤(ペクチン)・酸味料
15 ブルーベリージャム									砂糖類(水あめ・ブドウ糖・果糖液糖)・ブルーベリー・ケル化剤(ペクチン)・酸味料・pH調整剤
16 マーガリン			○						食用植物油・食用精製加工油脂・食塩・クリーム(乳製品)・脱脂粉乳・チーズ・乳化剤・香料・着色料(カロチン)・(原材料の一部に大豆を含む)
17 サラダ5種									サニーレタス・他4種季節節に変更
18 ポテトサラダ	○								じゃがいも・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物(一部に卵・大豆を含む)
19 御飯(長野県産)									長野県産コシヒカリ・大豆油
20 信州味噌汁(あおさ・糸寒天)									味噌・みりん・酵母エキス・昆布エキス・煮干粉・酒粕・調味料(アミノ酸等)・調味糖(糖類・デキストリン・煮干粉・食塩)・あおさ・糸寒天
21 野沢菜ふりかけ	○	○							ごま・食塩・あられ・野沢菜・糖類(粉糖)・ブドウ糖・砂糖・鶏卵加工品(砂糖・小麦粉・コーンスターチ・全卵粉末・米粉・食塩・小麦澱粉・卵黄粉末・大豆蛋白)・オニオンパウダー・りんご・あおさ・抹茶・醤油/調味料(アミノ酸等)・膨張剤・着色料(ウコン・カロチン・紅糖)・(一部)に小麦・卵・大豆・ごまを含む
22 オレンジ									オレンジ
23 ヨーグルト			○						生乳
24 ブルーベリーソース									糖類(水飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ブルーベリー・酸味料・増粘剤(ペクチン)・香料・着色料(赤102)・(一部)にリンゴを含む
25 ストロベリーソース									糖類(水飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ストロベリー・酸味料・増粘剤(ペクチン)・香料・着色料(赤102・黄5・赤2・青1)・(一部)にリンゴを含む
26 牛乳			○						牛乳
27 オレンジジュース									オレンジ果汁・香料
28 トマトケチャップ									トマト・砂糖・ブドウ糖・果糖液糖・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料
29 イタリアンドレッシング		○							食用植物油・醸造酢・砂糖類(ぶどう糖・果糖液糖・砂糖・水あめ)・食塩・香辛料・乾燥レッドペルペーパー/調味料(アミノ酸等)・増粘多糖類・香辛料抽出物・原材料の一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む
30 フレンチクريمةドレッシング									醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キシランガム)・調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)

## 朝食バイキング B / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 鯖の塩焼き									鯖切り身(ノルウェー産)・食塩
2 オムレツ	○	○	○						鶏卵・野菜(たまねぎ・にんじん)・粒状植物性たんぱく質(牛肉・豚肉)・砂糖・食塩・植物油・しょうゆ・ラード・ポークエキス・チキンエキスパウダー・香辛料・加工でん粉・増粘剤(加工でん粉)・調味料(アミノ酸等)・酸味料・カロチノイド色素・原材料の一部に小麦・乳成分を含む
3 厚焼き玉子	○	○	○						液卵(国内製造)加糖ブドウ糖液糖・砂糖・還元水あめ・しょうゆ・植物油・カツオ風味調味料・食塩/加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・カロチノイド色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)
4 ベーコン	○								豚バラ肉・卵たんぱく質・食塩・還元水あめ・大豆たんぱく質・酵母エキス・野菜エキス・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)・くん液・発色剤(亜硝酸Na)・コチニール色素
5 野菜入り肉団子		○							食肉(鶏肉・豚肉)・野菜(玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ)・つなぎ(パン粉・粉末状植物性たんぱく質)・れんこん水・豚脂・粒状植物性たんぱく質・しょうゆ・植物油・食塩・香辛料・酵母エキス/加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・ピロリン酸第二鉄・カラメル色素・漂白剤(亜硫酸Na)・ソース[しょうゆ・砂糖・発酵調味料・清酒・植物油・ゴマ・おろししょうが・香辛料/増粘剤(加工でんぷん)・調味料(アミノ酸等)]揚げ油(なたね油)・(一部に小麦・ゴマ・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
6 焼売	○	○							たまねぎ・鶏肉・小麦粉・豚脂・パン粉・豚肉・粒状大豆たんぱく質・卵白・しょうゆ・砂糖・なたね油・食塩・香辛料・オイスターソース・胡麻油・大豆粉・ほたてエキス・加工糖粉・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・水
7 かぼちゃ鶏そぼろ煮		○							かぼちゃ(中国産)・みりん風調味料・醤油・鶏肉・かつおだし・砂糖・でんぷん・馬鈴薯澱粉・合成清酒・食塩/酸味料・調味料(アミノ酸等)・(一部に小麦・鶏肉・大豆・サバを含む)
8 蓼科豚肉旨辛煮		○							豚肉・みりん・料理酒・醤油・コチュジャン【餅末味噌(小麦を含む)(中国産)・水あめ・唐辛子・砂糖・発酵調味料(液・酒精・その他)・発酵調味料(米・米こうじ・その他)・きなこ(大豆含む)・麦芽粉・食塩・調味料(アミノ酸等)】
9 ロールキャベツ(コンソメ)		○	○						ロールキャベツ【野菜(キャベツ・玉ねぎ)・豚肉・かんぴょう・ラード・パン粉・でんぷん・ぶどう糖・食塩・大豆たんぱく質・コシユ・調味料(アミノ酸)・ピロリン酸ナトリウム(一部に小麦・豚肉・大豆を含む)・コンソメスープ【食塩・乳糖・食用加工油脂・ビーフエキス・酵母エキス・オニオンパウダー・タンク加水分解物・ビーフエキス・調味料(アミノ酸等)・粉末しょうゆ・香辛料・アキストリン・オニオンエキス・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料(一部に小麦・乳成分・大豆・牛肉を含む)】
10 ジャーマンポテト	○	○	○						じゃがいも・玉ねぎ・ショールダーベーコン・マーガリン・食塩・食用植物油・香辛料・醸造酢・グリシン・酢酸ナトリウム・調味料(アミノ酸等)・リン酸塩(Na)・くん液・発色剤・香料(ベーコンに卵・卵を含む)(香辛料の小麦を含む)
11 味付け海苔		○				○			乾燥海苔・味付け調味料・砂糖・醤油・食塩・水飴・醸造調味料・エキス(海老・酵母・魚介)・明り粉・昆布・調味料(アミノ酸等)・甘味料(ステビア)・香辛料・水(一部に小麦・エビ・大豆を含む)
12 ロールパン	○	○	○						小麦粉・マーガリン・脱脂粉乳・上白糖・食塩・全卵・パン酵母・イーストフード
13 クロワッサン	○	○	○						小麦粉・上白糖・食塩・イーストフード・パン酵母・ショートニング・全卵・マーガリン・脱脂粉乳
14 いちごジャム									砂糖類(水あめ・砂糖)・いちご・グル化剤(ベクチン)・酸味料
15 ブルーベリージャム									砂糖類(水あめ・ブドウ糖・果糖液糖・砂糖)・ブルーベリー・グル化剤(ベクチン)・酸味料・pH調整剤
16 マーガリン			○						食用植物油・食用精製加工油脂・食塩・クリーム(乳製品)・脱脂粉乳・チーズ・乳化剤・香料・着色料(カロテン)(原材料の一部に大豆を含む)
17 サラダ5種									サニーレタス・他4種季節毎に変更
18 マカロニサラダ	○	○							マカロニ・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水あめ・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・加工でんぷん・香辛料抽出物(一部に卵・小麦・大豆を含む)
19 御飯(長野県産)									長野県産コシヒカリ・大豆油
20 信州味噌汁(わかめ・ネギ)		○							味噌・みりん・酵母エキス・昆布エキス・煮干粉・酒粕・調味料(アミノ酸等)・調味料(糖・アキストリン・煮干粉・食塩)わかめ・長ネギ(原材料に小麦を含む)
21 野沢菜ふりかけ	○	○							ごま・食塩・あられ・野沢菜・糖類(粉糖・下白糖・砂糖)・鶏卵加工品(砂糖)・小麦粉・コーンスターチ・全卵粉末・米油・食塩・小麦澱粉・卵黄粉末・大豆蛋白・オニオンパウダーのり・あおさ・抹茶・醤油・調味料(アミノ酸等)・膨張剤・着色料(ワコン・カロチン・紅糖)(一部に小麦・卵・大豆・ごまを含む)
22 フルーツカクテル									果実(パイナップル・赤/白/黄/黒/バナナ)砂糖・酸味料・酸化防止剤(ビタミンC)
23 ヨーグルト			○						生乳
24 ブルーベリーソース									糖類(氷飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ブルーベリー・酸味料・増粘剤(ベクチン)・香料・着色料(赤102)・(一部にリンゴを含む)
25 ストロベリーソース									糖類(氷飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ストロベリー・酸味料・増粘剤(ベクチン)・香料・着色料(赤102・黄5・赤2・青1)・(一部にリンゴを含む)
26 牛乳			○						牛乳
27 オレンジジュース									オレンジ果汁・香料
28 トマトケチャップ									トマト・砂糖・ブドウ糖・果糖液糖・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料
29 青じそドレッシング		○							醸造酢・ぶどう糖液糖・しょうゆ・米発酵調味料・食塩・梅肉・魚介エキス・レモン果汁・こんぶエキス・オニオンエキス・香料・酵母エキスパウダー・青じそ・香辛料・原材料の一部に小麦・さばを含む ※香辛料にはイカ・タコは含まれませんがコンタミレベルはごく低く小さい
30 フレンチクリーミードレッシング									醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キサンタンガム)・調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)

## 朝食バイキング C / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 赤魚塩焼き									赤魚・食塩
2 ス克蘭ブルエッグ	○	○	○						液卵(国内製造)・植物油・乳等を主原料とする食品・香味油・食塩・砂糖・でんぷん・発酵調味料・乳たんぱく質・ホタテエキスパウダー・加工でんぷん・増粘多糖類・ピロリン酸ナトリウム・調味料(アミノ酸等)・酢酸ナトリウム・乳化剤・グリシン・カロチノイド色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)
3 厚焼き玉子	○	○	○						液卵(国内製造)加糖ブドウ糖液糖・砂糖・還元水あめ・しょうゆ・植物油・カツオ風味調味料・食塩/加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・カロチノイド色素(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)
4 ロースハム	○	○	○						豚ロース肉・還元水あめ・大豆たんぱく質・卵たんぱく質・食塩・乳たんぱく質・たんぱく加水分解物・リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸等)・増粘多糖類・カゼインNa・酸化防止剤(ビタミンC)・くん液・発色剤(亜硝酸Na)・コチニール色素
5 キャベツ入り肉団子		○							鶏肉・たまねぎ・つなぎ(パン粉・卵白・粉末状植物性たんぱく質)・植物油・粒状植物性たんぱく質・チキンエキス調味料・しょうゆ・砂糖・香辛料・加工テンパン・ソース・しょうゆ・砂糖・みりん・清酒・ぶどう糖・果糖液糖・糖加工品(砂糖)・しょうゆ・香辛料・増粘剤(加工でんぷん)・揚げ油(なたね油)(原材料の一部に乳成分・小麦・ごまを含む)
6 肉じゃが		○							じゃがいも・玉ねぎ・こんにゃく・豚肉・醤油・清酒・かつお風味エキス・ポークエキス・ソルビット・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・水酸化Ca・甘味料(甘藷)(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)
7 切干大根		○							人参・切干大根・だし汁(かつお節・昆布)・油揚げ・砂糖・醤油・椎茸・みりん・食塩・調味料(アミノ酸等)・酒精・酸化防止剤(V.C)・酸味料・カラメル色素・原材料の一部に小麦・大豆・を含む
8 蓼科豚肉りんご生姜焼き		○							豚肉・醤油・砂糖・みりん・料理酒・しょうが・リンゴジュース
9 ハッシュドポテト									じゃがいも・植物油・ぶどう糖・ピロリン酸・揚げ油(大豆)
10 ジャーマンポテト	○	○	○						じゃがいも・玉ねぎ・ショールダーベーコン・マーガリン・食塩・食用植物油・香辛料・醸造酢・グリシン・酢酸ナトリウム・調味料(アミノ酸等)・リン酸塩(Na)・くん液・発色剤・香料(ベーコンに卵・卵を含む)(香辛料の小麦を含む)
11 味付け海苔		○				○			乾燥海苔・味付け調味料・砂糖・醤油・食塩・水飴・醸造調味料・エキス(海老・酵母・魚介)・明り粉・昆布・調味料(アミノ酸等)・甘味料(ステビア)・香辛料・水(一部に小麦・エビ・大豆を含む)
12 ロールパン	○	○	○						小麦粉・マーガリン・脱脂粉乳・上白糖・食塩・全卵・パン酵母・イーストフード
13 クロワッサン	○	○	○						小麦粉・上白糖・食塩・イーストフード・パン酵母・ショートニング・全卵・マーガリン・脱脂粉乳
14 いちごジャム									砂糖類(水あめ・砂糖)・いちご・グル化剤(ベクチン)・酸味料
15 ブルーベリージャム									砂糖類(水あめ・ブドウ糖・果糖液糖・砂糖)・ブルーベリー・グル化剤(ベクチン)・酸味料・pH調整剤
16 マーガリン			○						食用植物油・食用精製加工油脂・食塩・クリーム(乳製品)・脱脂粉乳・チーズ・乳化剤・香料・着色料(カロテン)(原材料の一部に大豆を含む)
17 サラダ5種									サニーレタス・他4種季節毎に変更
18 สปาゲッティサラダ	○	○							スパゲッティ・マヨネーズ・にんじん・たまねぎ・砂糖・食塩・醸造酢・還元水あめ・水飴・卵黄・香辛料・酵母エキス・増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)・調味料(アミノ酸等)・グリシン・香辛料抽出物・水・原材料の一部に大豆を含む
19 御飯(長野県産)									長野県産コシヒカリ・大豆油
20 信州味噌汁(油揚げ・わかめ)		○							味噌・みりん・酵母エキス・昆布エキス・煮干粉・酒粕・調味料(アミノ酸等)・調味料(糖・アキストリン・煮干粉・食塩)油揚げ・わかめ
21 野沢菜ふりかけ	○	○							ごま・食塩・あられ・野沢菜・糖類(粉糖・下白糖・砂糖)・鶏卵加工品(砂糖)・小麦粉・コーンスターチ・全卵粉末・米油・食塩・小麦澱粉・卵黄粉末・大豆蛋白・オニオンパウダーのり・あおさ・抹茶・醤油・調味料(アミノ酸等)・膨張剤・着色料(ワコン・カロチン・紅糖)(一部に小麦・卵・大豆・ごまを含む)
22 オレンジ									オレンジ
23 ヨーグルト			○						生乳
24 ブルーベリーソース									糖類(氷飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ブルーベリー・酸味料・増粘剤(ベクチン)・香料・着色料(赤102)・(一部にリンゴを含む)
25 ストロベリーソース									糖類(氷飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ストロベリー・酸味料・増粘剤(ベクチン)・香料・着色料(赤102・黄5・赤2・青1)・(一部にリンゴを含む)
26 牛乳			○						牛乳
27 オレンジジュース									オレンジ果汁・香料
28 トマトケチャップ									トマト・砂糖・ブドウ糖・果糖液糖・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料
29 こくみ風ドレッシング		○							砂糖(国内製造)しょうゆ・たまねぎ・清酒・醸造酢・乾燥たまねぎ・食塩・にんじんビュレール・ポーク・チキンエキス・セロリ・ガーリックペースト・酵母エキスパウダー・乾燥ピーマン・粉末しょうゆ・香辛料・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)・甘味料(ステビア)(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
30 フレンチクリーミードレッシング									醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キサンタンガム)・調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)

## 夕食セットメニュー A / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 鶏肉豆腐鍋		○							鶏モモ・白菜・エノキダケ・水菜・長ネギ・豆腐・鶏汁・(だしパック【鰹節・鰹節エキス・蛋白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・薄口しょうゆ【食塩・脱脂加工大豆(遺伝子組換えでない)・小麦・大豆(遺伝子組換えでない)・アルコール・調味料(アミノ酸等)】)みりん【もち米(タイ産・国産)・米こうじ(国産米)・醸造アルコール・糖類】豆乳【大豆(カナダ産遺伝子組換えでない)砂糖・太白塩・乳酸カルシウム・乳化剤・糖類(カラギナン)・香料・ビタミンD]
2 豚肉照り焼き		○							豚肉・砂糖・みりん【もち米(タイ産・国産)・米こうじ(国産米)・醸造アルコール・糖類】料理酒【醸造アルコール・米・コメ糖・糖類】調味料(アミノ酸等)醤油【脱脂加工大豆(輸入)小麦・食塩・砂糖・大豆・アルコール・調味料(アミノ酸等)】りんご酢【りんご果汁(外国産)・アルコール】
3 アユの塩焼き									鮎・食塩
4 カニクリームコロッケ	○	○	○			○	○		バターミルク小麦粉・植物油・たまねぎ・カニ風味かまぼこかに・マーガリン・魚介エキス・食塩・砂糖・植物性たんぱく・酵母エキス・香辛料・パン粉・還元水あめ・でん粉・加工でん粉・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・着色料(アトナー・紅糖)・原材料の一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・セラチンを含む
5 サラダ									レタス・グリーンリーフ ※季節により変動可能性あり(葉物レタス系)
6 イタリアンドレッシング		○							食用植物油・醸造酢・砂糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖・水あめ)・食塩・香辛料・燻玉ねぎ・乾燥レッドペパー/調味料(アミノ酸等)増粘多糖類・香辛料抽出物(原材料の一部に小麦・大豆・セラチンを含む)
7 信州そば(山菜)	○	○		○					信州そば【小麦粉・そば粉・小麦蛋白・でん粉・卵白粉・増粘剤(グァーガム)・pH調整剤】めんつゆ【醤油・砂糖・食塩・削り節(さば・かつお)・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料・甘味料(ステビア)(一部に小麦・サバ・大豆を含む) 山菜水煮
8 白飯									長野県産コシヒカリ・大豆油
9 味噌汁(わかめ・油揚げ)									味噌(大豆(遺伝子組換えでない)米・食塩・酒粕)だしパック【鰹節・鰹節エキス・蛋白加水分解物・調味料(アミノ酸等)】わかめ・油揚げ
10 パイナップル									パイナップル
11 バスクチーズケーキ	○	○	○						乳等を主要原料とする食品・チョコレート・砂糖・加糖卵黄・全卵・小麦粉・トレハロース・キシロース・香料(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)

## 夕食セットメニュー B / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 陶板焼き		○							牛肉・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・しめじ 焼肉のたれ【しょうゆ・アミノ酸・糖類(砂糖・水飴)・リンゴ・味噌・トマト・発酵調味料・ゴマ油・ニンニク・生姜・白ゴマ・香辛料・野菜エキス・増粘剤(加工でんぷん)(一部に小麦・ゴマ・大豆・リンゴを含む)
2 牧場チキン		○	○						鶏肉・ヨーグルト・塩・コショウ・味噌・料理酒
3 サーモンフライ(タルタル)	○	○							秋さけ(国産)・半固体状ドレッシング(食用植物油・酢・清野菜・砂糖類(ぶどう糖果糖液糖・食用精製加工油脂・卵黄・醸造酢・食塩・セラチン・卵白粉末・香辛料)衣(パン粉・小麦粉・食塩・でん粉・粉末状大豆たんぱく・大豆粉・植物油)加工デンプン・増粘多糖類・調味料(アミノ酸)・乳化剤・香料(一部に小麦・卵・さけ・セラチン・大豆を含む)
4 牛肉コロッケ	○	○	○						馬鈴薯(国産)・玉ねぎ・牛肉・砂糖・みりん・醤油・粒状植物性たんぱく・小麦加工品・マーガリン・脱脂粉乳・牛脂・食塩・香辛料【衣】パン粉・植物油・でんぷん・コーングリッツ・小麦粉・ショートニング・粉末卵白・増粘多糖類・カロチノイド色素
5 サラダ									レタス・グリーンリーフ ※季節により変動可能性あり(葉物レタス系)
6 青じそドレッシング		○							醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・しょうゆ・米発酵調味料・食塩・梅肉・魚介エキス・レモン果汁・こんぶエキス・オニオンエキス・香料・酵母エキス/パウダー・青じそ・香辛料 原材料の一部に小麦・さばを含む
7 麻婆豆腐		○							絹ごし豆腐・豚ミンチ・にんにく・豆板油・醤油・砂糖・味の素・ごま油・酒・ネギ・アキトリン・野菜エキス・鶏ガラスープ・香辛料・pH調整剤
8 白飯									長野県産コシヒカリ・大豆油
9 味噌汁(アオサ・糸寒天)									味噌(大豆(遺伝子組換えでない)米・食塩・酒粕)だしパック【鰹節・鰹節エキス・蛋白加水分解物・調味料(アミノ酸等)】アオサ海苔・糸寒天
10 オレンジ									オレンジ
11 カットケーキ(チョコ)	○	○	○						乳等を主要原料とする食品(食用植物油・砂糖・チョコレート・乳製品・水飴・ココアパウダー・カカオマス・乳たん白・卵黄・還元水あめ・加糖卵黄(国内産))・鶏卵・砂糖・小麦粉・ココアパウダー・還元水あめ・加工油脂・洋酒・乳化剤・着色料(カラメル・紅糖・カロチノイド)膨張剤・香料(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)

## 夕食セットメニュー C / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 すき焼き		○							【食材】白菜・長ねぎ・しめじ・えのき・きんぎょ・焼豆腐・牛肉・干し椎茸・豆腐・丸大豆・味噌類・増粘剤【だし】濃口醤油・食塩・脱脂加工大豆(遺伝子組換えでない)・小麦・大豆(遺伝子組換えでない)・アルコール・調味料(アミノ酸等) みりん【もち米(タイ産・国産)・米こうじ(国産米)・醸造アルコール・糖類・出汁パック・鰹節・鰹節エキス・蛋白加水分解物・調味料(アミノ酸等)砂糖
2 手羽元BBQ風		○							鶏肉・醤油・コショウ・にんにく・生姜・トマトケチャップ・はちみつ
3 エビフライ(中濃ソース)	○	○				○			衣(パン粉・小麦粉・卵白粉・植物油・粉末状植物性たんぱく・バナメイス・食塩・砂糖・加工デンプン・調味料(アミノ酸等)・貝Ca・膨張剤・香辛料抽出物・揚げ油(大豆油) 中濃ソース野菜【寒天(トマト・デーツ・人参・その他)・醸造酢・糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖)・食塩・コーンスターチン/アミノ酸・香辛料・発酵調味料(一部に大豆・リンゴを含む)
4 ミニチーズハンバーグ	○	○	○						鶏肉・たまねぎ・つなぎ(ペースト状植物性たんぱく・小麦大豆を含む)・パン粉・乾燥卵白・豚脂・チーズ・粒状植物性たんぱく・マーガリン・しょうゆ・ぶどう糖・トマトペースト・ミルクカルシウム・食塩・砂糖・香辛料・水・ベーキングパウダー・乳化剤・調味料(アミノ酸等)・ピロリン酸二鉄・貝殻成分カルシウム・水飴・トマトケチャップ・りんごジュース・トマトペースト・しょうゆ・フッソ・ミルクカルシウム・植物性たんぱく加水分解物・香辛料・食塩・増粘剤(加工油脂)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・糖類・香料・香辛料抽出物(一部に卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・リンゴを含む)
5 サラダ									レタス・グリーンリーフ ※季節により変動可能性あり(葉物レタス系)
6 フレンチクリームドレッシング		○							醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キサンタンガム)調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)
7 茶碗蒸し	○	○				○			海老・銀杏・三つ葉・鶏卵・みりん・かつお節エキス/パウダー・食塩・こんぶエキス/パウダー・調味料(アミノ酸等)・原材料の一部に小麦を含む
8 白飯									長野県産コシヒカリ・大豆油
9 うどん(汁なし)		○							【うどん】めん(小麦・澱粉・食塩・小麦たんぱく・加工澱粉)
10 グレープフルーツ									グレープフルーツ
11 カットケーキ(イチゴミルク)	○	○	○						乳等を主要原料とする食品(食用植物油)・乳製品・砂糖・脂肪粉・加糖卵黄・乳たん白・乳清ミネラル(国内産)・鶏卵・砂糖・小麦粉・牛乳・加糖イチゴピューレ・いちごジャム・いちごジュース・還元水あめ・ショートニング・加糖卵黄・加工油脂・マーガリン・濃粉・レモン果汁(濃縮還元)・乳化剤・糖類(加工デンプン・増粘多糖類)・香料・膨張剤・酸味料・着色料(紅糖・アントシアニン・カロチノイド)・加工でんぷん・クエン酸Ca・乳酸Ca・酸化防止剤(V-E)。(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・リンゴを含む)

## 飯盒炊飯(カレーライス) / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 バーモンドカレー 甘口(事前にどちらか選択)		○	○						食用油脂(牛脂豚脂混合油・パーム油)・小麦粉・砂糖・食塩・でんぷん・カレーパウダー・脱脂大豆・チーズ加工品・ローストオニオンパウダー・はちみつ・粉乳小麦粉・ポークエキス・トマト調味料・酵母エキス・バナナペースト・ココア・バターミルクパウダー・ココアパウダー・りんごペースト・全粉乳・玉ねぎエキス・ガーリックパウダー・香辛料・ソテー野菜ペースト・しょう油加工品・ぶどう糖・ホエイパウダー・チーズパウダー/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・香辛料抽出物(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む)
1 バーモンドカレー 中辛(事前にどちらか選択)		○	○						食用油脂(牛脂豚脂混合油・パーム油)・小麦粉・砂糖・食塩・でんぷん・カレーパウダー・全粉乳・脱脂大豆・はちみつ・チーズ加工品・玉ねぎエキス・ローストオニオンパウダー・トマトパウダー・オニオンパウダー・ポークエキス・粉乳小麦粉・バナナペースト・脱脂粉乳・ココア・酵母エキス・トマト調味料・りんごペースト・香辛料・ガーリックパウダー・しょう油加工品・ホエイパウダー・ローストガーリックパウダー・チーズパウダー・トマトエキス/着色料(カラメル・パプリカ色素)・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・香料・酸味料・香辛料抽出物(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんごを含む)
2 肉・野菜									人参・ジャガイモ・玉ねぎ・豚肉
3 米									精米1人1合
4 福神漬け		○							大根・茄子・生姜・漬種・しその葉・漬け原材料(食塩・しょうゆ・ぶどう糖果糖液糖)・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【102・黄4・黄5・赤106】・原材料の一部に小麦・大豆を含む
5 バナナ									バナナ

## バーベキューメニュー / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 牛肉									牛肉
2 豚肉									豚肉
3 ウインナー	○	○	○						豚肉(国産)・豚脂肪・豚肉・結着材料(でんぷん・卵たんぱく・大豆たんぱく・乳たんぱく)・食塩・砂糖・香辛料・醤油/リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸)・保存料(ソルビン酸K)・pH調整剤・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硝酸Na)・着色料(コチニールラック)(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉を含む)
4 野菜									キャベツ80g・しめじ10g・タマネギ・人参・パプリカ・かぼちゃ
6 御飯(おにぎり2ヶ) ゆかり・若菜									長野県産コシヒカリ・大豆油 ゆかり(シソ・食塩・砂糖・梅酢・調味料(アミノ酸等)・酸味料) 若菜(大根葉・わかめ・食塩・ゴマ・砂糖・ブドウ糖・調味料(アミノ酸等)・酸味料)
7 ご飯(お替り用)									長野県産コシヒカリ・大豆油
8 BBQのたれ									しょうゆ・アミノ酸・糖類(砂糖・水飴)・リンゴ・味噌・トマト・発酵調味料・ゴマ油・ニンニク・生姜・白ゴマ・香辛料・野菜エキス・増粘剤(加工でんぷん)(一部に小麦・ゴマ・大豆・リンゴを含む)

## 朝食セットメニューA / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 焼き鮭									養殖鮭(チリ産)・食塩
2 ほうれん草のソテー			○						ほうれん草・塩・コシユウ・バター・フレーバーオイル
3 厚焼き玉子	○	○	○						液卵(国内製造)・糖質プロテイン液糖・砂糖・還元水あめ・しょうゆ・植物油・カツオ風味調味料・食塩/加工でんぷん・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・カロチノイド色素(一部に卵・乳成分)・小麦・大豆を含む
4 蒸し鶏ときのこの和え物		○							蒸し鶏(鶏むね肉)・調味液(チキンエキス)・食塩・調味料(アミノ酸)・リン酸塩Na(一部に小麦・鶏肉・大豆を含む)・しめじ・塩・長ネギ・ゴマ油
5 サラダ									レタス・グリーンリーフ ※季節により変動可能性あり(葉物レタス系)
6 青じそドレッシング		○							醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・しょうゆ・米発酵調味料・食塩・梅肉・魚介エキス・レモン果汁・こんぶエキス・オニオンエキス・香料・酵母エキスパウダー・青じそ・香辛料(原材料の一部に小麦、さばを含む)
7 肉じゃが(台の物)		○							じゃがいも・玉ねぎ・こんにやく・豚肉・醤油・清酒・かつお風味エキス・ポークエキス・ソルビット・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・水酸化Ca・甘味料(甘草)(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)
8 白飯									長野県産コシヒカリ・大豆油
9 味噌汁(アオサ・糸寒天)									味噌(大豆(遺伝子組み換えでない)米・食塩・酒糟)だしパック(鰹節・鰹節エキス・蛋白加水分解物・調味料(アミノ酸等))・アオサ海苔・糸寒天
10 香の物(野沢菜漬け)		○							野沢菜・漬け原材料(アミノ酸液・水あめ・食塩・醸造酢・醤油・調味料(アミノ酸等)・酒糟・甘味料(アピ) 原材料の一部に小麦を含む)
11 りんごジュース									りんご果汁・香料
12 味付け海苔		○				○			乾海苔・味付け調味料・砂糖・醤油・食塩・水飴・醸造調味料・エキス(海老・酵母・魚介)・削り節・昆布・調味料(アミノ酸等)・甘味料(ステビア)・香辛料・水(一部に小麦・エビ・大豆を含む)
13 ヨーグルト(ストロベリーソース)			○						ヨーグルト【生乳】ストロベリーソース【糖類(水飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ストロベリー酸味料・増粘剤(ペクチン)・香料・着色料(赤102・黄5・赤2・青1)・(一部にリンゴ含む)

## 朝食セットメニューB / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 ス克蘭ブルエッグ	○		○						鶏卵・食用植物油・牛乳・粉末水あめ・醸造酢・食塩・ゼラチン・還元水あめ・加工でんぷん・増粘剤(キサンタン)・調味料(アミノ酸)・pH調整剤・カロチノイド色素・香料・トコトクチャツブ【トコトク・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食塩・玉ねぎ・香辛料】
2 ロースハム	○		○						豚ロース肉・還元水あめ・大豆たんぱく・卵たん白・食塩・乳たん白・たん白加水分解物・リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸等)・増粘多糖類・カゼインNa・酸化防止剤(ビタミンC)・くん液・発色剤(亜硝酸Na)・コチニール色素
3 ウインナー	○	○	○						豚肉(国産)・豚脂肪・豚肉・結着材料(でんぷん・卵たんぱく・大豆たんぱく・乳たんぱく)・食塩・砂糖・香辛料・醤油/リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸)・保存料(ソルビン酸)・pH調整剤・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・ラック)(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉を含む)
4 ポテトサラダ	○								じゃがいも・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水あめ・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物(一部に卵・大豆を含む)
5 サラダ									レタス・グリーンリーフ ※季節により変動可能性あり(葉物レタス系)
6 フレンチクريمةドレッシング									醸造酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・濃縮ライム果汁・ゆず果汁・セルロース・増粘剤(キサンタンガム)・調味料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)
7 ロールキャベツ(台の物)		○	○						ロールキャベツ【野菜(キャベツ・玉ねぎ)・豚肉・かんぴょう・ラード・パン粉・でんぷん・ぶどう糖・食塩・大豆たんぱく・コシユウ・調味料(アミノ酸)・ピロリン酸ナトリウム(一部に小麦・豚肉・大豆を含む)】にんじん・じゃがいも・コンメープ【食塩・乳糖・食用加工油脂・ビーフエキス・酵母エキス・オニオンパウダー・タンパク加水分解物・セレンエキス・調味料(アミノ酸等)・ほくかいエキス・粉末しょうゆ・香辛料・デキストリン・オニオンエキス・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料(一部に小麦・乳酸・大豆・牛肉を含む)】
8 パン(2種)	○	○	○						バターロール【小麦粉・果糖ぶどう糖液糖・全卵・マーガリン・ぶどう糖・ショートニング(植物油・菜種油・大豆・トウモロコシ由来)・パン酵母・小麦たん白・卵・粉乳・食塩】クロワッサン【小麦粉・マーガリン・ぶどう糖果糖液糖・バター入りマーガリン・パン酵母・乳糖を主原料とする食品・食塩・小麦たん白(添加物)・香料・乳化剤・ビタミンC・甘味料(スクラロース)・酵素・着色料(カロテン)】
9 豆乳コーンスープ									豆乳・コーンビュレ・砂糖・粉末おから・植物油・食塩・炒め玉ねぎ・酵母エキス・香辛料・増粘剤(加工でんぷん)・pH調整剤・香料・乳化剤
10 ジャム・マーガリン			○						いちごジャム【砂糖類(水あめ・砂糖)・いちご・ゲル化剤(ペクチン※りんご由来)・酸味料】マーガリン【食用植物油(国内製造)・食用精製加工油脂・食塩・クリーム(乳製品)・脱脂粉乳・チーズ・乳化剤・香料・着色料(カロテン) (原材料の一部に大豆・乳成分を含む)】
11 ぶどうジュース									ブドウ果汁・香料
12 ヨーグルト(ブルーベリー)			○						ヨーグルト【生乳】ブルーベリーソース【糖類(水飴・ぶどう糖・砂糖)・りんご加工品(りんご・砂糖)・ブルーベリー酸味料・増粘剤(ペクチン)・香料・着色料(赤102)・(一部にリンゴ含む)】

## 朝食セットメニューC / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 焼き鮭									養(ノルウエー産)・食塩
2 ミートボール	○	○	○						鶏肉(国産)・たまねぎ・つなぎ(パン粉)・液卵白・粉末状植物性たん白・粒状植物性たん白・豚脂・しょうゆ・砂糖・チキンエキス調味料・おろししょうが・香辛料・植物油・加工デンプン・調味料(アミノ酸等)・ソース・しょうゆ・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・チキンエキス調味料・植物油・香辛料・増粘剤(加工デンプン)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・揚げ油(なたね油) (一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
3 蒸かしいも									ジャガイモ・食塩
4 マカロニサラダ	○	○							マカロニ・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水あめ・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物(一部に卵・小麦・大豆を含む)
5 サラダ									レタス・グリーンリーフ※季節により変動可能性あり(葉物レタス系)
6 イタリアンドレッシング		○							食用植物油・醸造酢・砂糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖・水あめ)・食塩・香辛料・乾燥玉ねぎ・乾燥レッドペッパー/調味料(アミノ酸等)・増粘多糖類・香辛料抽出物(原材料の一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む)
7 ベーコンエッグ(台の物)	○								卵・ベーコン【豚バラ肉・卵たん白・食塩・還元水あめ・大豆たんぱく・酵母エキス・野菜エキス・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)・くん液・発色剤(亜硝酸Na)・コチニール色素】
8 白飯									長野県産コシヒカリ・大豆油
9 味噌汁(わかめ・油揚げ)									味噌(大豆(遺伝子組み換えでない)米・食塩・酒糟)だしパック(鰹節・鰹節エキス・蛋白加水分解物・調味料(アミノ酸等))・わかめ・油揚げ
10 バイナップルジュース									バイナップル果汁・香料
11 フルーツカクテル									果実(バイナップル・赤/黄/ライヤ・黄/ライヤ)砂糖・酸味料・酸化防止剤(ビタミンC)
12 味付け海苔		○				○			乾海苔・味付け調味料・砂糖・醤油・食塩・水飴・醸造調味料・エキス(海老・酵母・魚介)・削り節・昆布・調味料(アミノ酸等)・甘味料(ステビア)・香辛料・水(一部に小麦・エビ・大豆を含む)

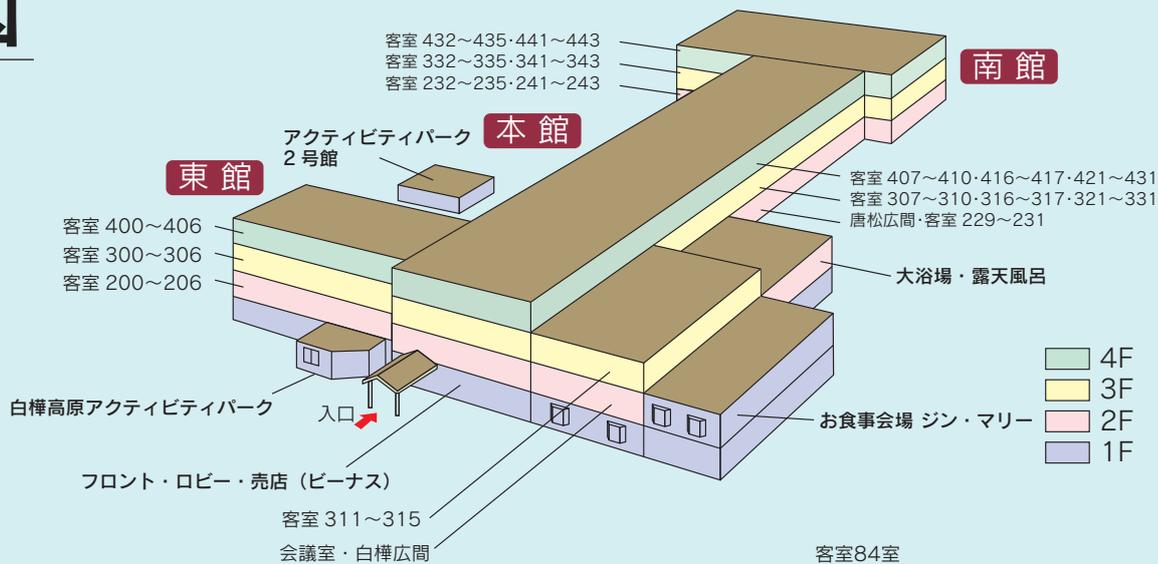
## 昼食メニュー / 成分表

メニュー	鶏卵	小麦	乳	そば	落花生	海老	かに	くるみ	成分表
1 カレーライス		○	○						たまねぎ・じゃがいも・にんじん・カレーウ・小麦粉・砂糖・牛肉・食塩・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料・増粘剤(加工デンプン)・その他大豆・乳・りんご・バナナ・ゼラチン・鶏肉由来材料を含む・長野県産こしひかり・大豆油
2 福神漬け		○							大根・茄子・生姜・蓮根・しそ葉・食塩・醤油・ブドウ糖果糖液糖・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)・着色料(赤102・黄4・黄5・赤106) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
3 牛丼		○							牛肉・玉ねぎ・こんにやく・しょうゆ・水あめ・清酒・砂糖・米発酵調味料・液状混合調味料・粉末状混合調味料・増粘剤(加工デンプン)・長野県産こしひかり・大豆油
4 紅ショウガ									味噌(大豆(遺伝子組み換えでない)米・食塩・酒糟)調味料(アミノ酸等)・保存料(ソルビン酸)・着色料(赤102)
5 味噌汁(豆腐・ねぎ)									味噌(大豆(遺伝子組み換えでない)米・食塩・酒糟)調味料(アミノ酸等)・デキストリン・煮干粉・食塩・豆腐・長ネギ
6 豚生姜焼き丼		○							豚肉・玉ねぎ・おろししょうが・醤油・みりん・酒・砂糖・食塩・長野県産こしひかり・大豆油
7 味噌汁(わかめ・ねぎ)									味噌(大豆(遺伝子組み換えでない)米・食塩・酒糟)調味料(アミノ酸等)・デキストリン・煮干粉・食塩・わかめ・長ネギ
8 中華丼		○							白菜・小松菜・人参・竹の子・きくらげ・鶏ガラスープ・うま味調味料(味の素)・塩・砂糖・醤油・清酒・胡椒・ゴマ油・オイスターソース・長野県産こしひかり・大豆油
9 中華スープ		○							鶏ガラスープ・うま味調味料(味の素)・塩・醤油・ゴマ油・わかめ・長ネギ・胡麻

## カレー・福神漬け 牛丼・味噌汁 豚生姜焼き丼・味噌汁 中華丼・中華スープ

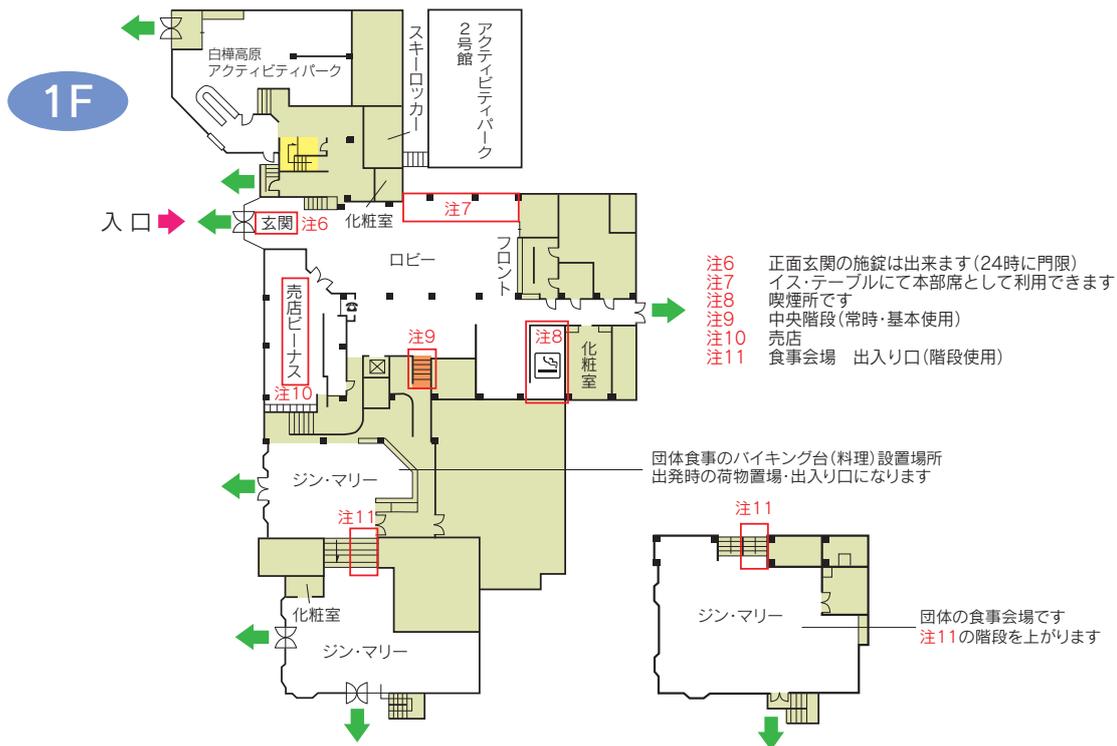
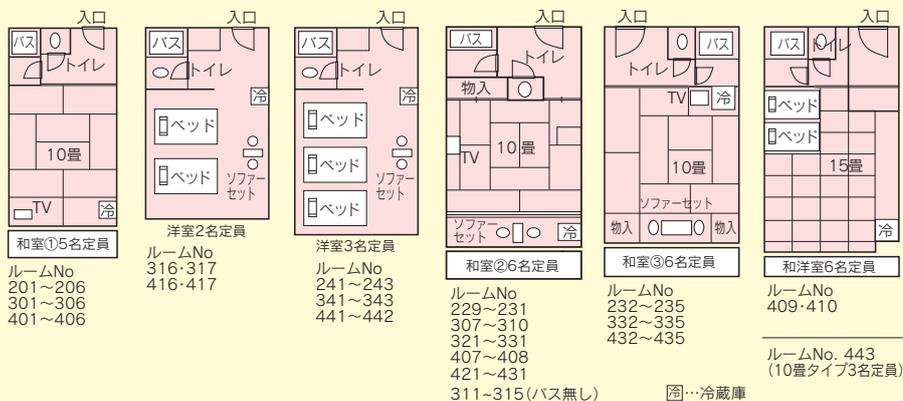
各メニューは季節や仕入れ状況によりメニュー内容の変更や成分の一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。  
 各メニュー成分表に関しては各工場等の製造製品に伴う取り扱い成分の記載はしていません。  
 工場等での取り扱いも確認が必要な場合はホテルへご相談下さい。

# 館内図



客室84室  
和室10畳 (B/T付61室・T付5室)  
和洋室 (B/T付15畳2室・10畳1室)  
洋室トリプル(B/T付8室)  
洋室ツイン(B/T付4室)  
洋室シングル(B/T付3室)

## お部屋タイプ



## 2F

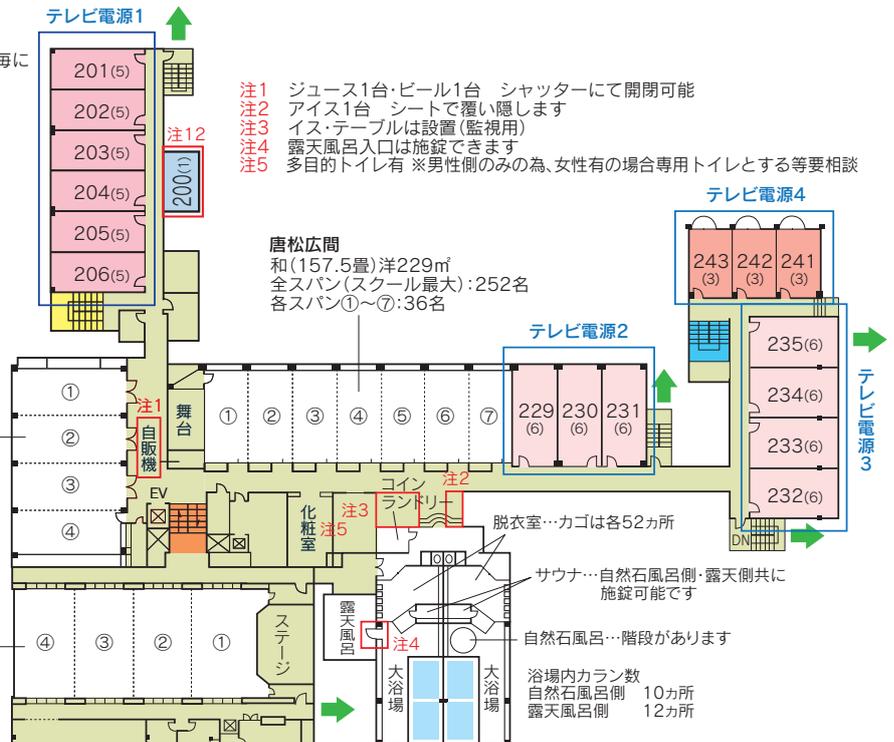
和室 13室  
洋室 3室  
定員利用 82名(和室のみ72名)

会議室 琴科  
洋137㎡  
全スパン(スクール最大):168名  
各スパン①~④:42名

- 階段①
- 階段②
- 階段③

テレビはブロック毎に切れます  
1-201~206  
2-229~231  
3-232~235  
4-241~243

- 注1 ジュース1台・ビール1台 シャッターにて開閉可能
- 注2 アイス1台 シートで覆い隠します
- 注3 イス・テーブルは設置(監視用)
- 注4 露天風呂入口は施錠できます
- 注5 多目的トイレ有 ※男性側のみの為、女性有の場合専用トイレとする等要相談



## 3F

和室 30室  
洋室 5室  
定員利用 188名(和室のみ174名)

テレビはブロック毎に切れます  
1-301~306  
2-307~310  
3-311~315  
4-321~324  
5-325~328  
6-329~331  
7-332~335  
8-341~343

教員・先生方の利用が望ましい  
洋室(ツイン・トリプル)のお部屋です



## 4F

和洋室 3室  
和室 23室  
洋室 4室  
定員利用 160名(和室のみ132名)

テレビはブロック毎に切れます  
1-401~406  
2-407~410  
3-421~424  
4-425~428  
5-429~431  
6-432~435  
7-441~443

教員・先生方の利用が望ましい  
洋室(ツイン・トリプル)  
443のみ和洋室のお部屋です

※各部屋のテレビはブロック毎に電源をカットできます  
各部屋の電話は内・外線がカットできます  
各部屋のお風呂は施錠ができます

- 注12 洋室(シングル)ですが主に教員の管理部屋にて使用できます
- 注13 自販機(3階ジュース1台、4階ジュース1台・アルコール1台)  
3・4階ともにシャッターにて開閉可能です
- 注14 給茶室(3・4階)蛇口より麦茶が出ます(冷・常温)
- 注15 教員・先生方が管理・監視できる場所ですこの2カ所にて見渡せます

非常口  
非常口は各階にあります



# 池の平白樺高原ホテル下見チェックリスト表

		宿泊者人数	生徒	名/引率職員	名/その他	名
学校名	様	下見実施日	令和	年	月	日 ( )
		本体宿泊日	令和	年	月	日 ( )

同宿団体の有無	<input type="checkbox"/> 有り	<input type="checkbox"/> 無し
入館時挨拶	<input type="checkbox"/> 整列スペース有り。場所:玄関前又はホテル横大駐車場	
履物	<input type="checkbox"/> 靴のまま部屋へ、部屋でスリッパに履き替えます。	
館内放送	<input type="checkbox"/> フロントカウンターにてマイク設備有り。	
	<input type="checkbox"/> 各部屋廊下にスピーカーがございます。	
自動販売機	<input type="checkbox"/> 酒類、ジュース類、販売停止可能です。	
室内テレビ	<input type="checkbox"/> 無料。各部屋電源カット可能です。	
室内電話	<input type="checkbox"/> 内線、外線共にカット可能です。但しフロントへは通じます。	
室内冷蔵庫	<input type="checkbox"/> 全室完備。中身は空ですのでご利用ください。	
室内備品	<input type="checkbox"/> 茶器セット(湯呑み、きゅうす、お茶の葉、電気ポット)ノドライヤー/スリッパ ハンドソープ/プラコップ/アルコール消毒	
Wi-Fi	<input type="checkbox"/> 全館Wi-Fi完備となっております。1階・2階会議室フリー。 客室PW形式となっております。生徒様へPW御伝え不可の場合は御伝えしません。	
部屋風呂	<input type="checkbox"/> ドアロック可能です。	
部屋名簿	<input type="checkbox"/> 作成可能です。 <input type="checkbox"/> 学校作成後の貼り出しも可能	
部屋清掃	<input type="checkbox"/> 2日目の清掃無し <input type="checkbox"/> 3日目のシーツ等ご希望にて対応	
冷暖房設備	<input type="checkbox"/> 冷房(クーラー無し)扇風機 <input type="checkbox"/> 暖房は各部屋毎にあり(床暖房、空調器)	
大浴場	<input type="checkbox"/> 男子・女子共    各45名収容。サウナ完備(施設可能です) <input type="checkbox"/> 1日目と2日目と浴場の入替え可能	
ランドリー	<input type="checkbox"/> 3台ございます。場所:2F大浴場横	
エレベーター	<input type="checkbox"/> 1基ございます。使用禁止の表示を致します。	
売店利用	<input type="checkbox"/> 館内売店をご利用ください。時間はご希望通り手配いたします。	
食事会場	<input type="checkbox"/> 原則として324名までは1会場。324名以上は利用方法にてご相談。	
お食事	<input type="checkbox"/> 夕食(メニューより選択) 予定時間      時頃から/食事会場	
	<input type="checkbox"/> 昼食(メニューより選択) 予定時間      時頃から/食事会場	
	<input type="checkbox"/> 朝食(メニューより選択) 予定時間      時頃から/食事会場	
	<input type="checkbox"/> アレルギー対応しております。詳細をお教え下さい。	
各部屋鍵設備	<input type="checkbox"/> 有り。 <input type="checkbox"/> 各部屋ドア内側からのロック式です。生徒様の利用も可能です。	
水筒の給茶湯	<input type="checkbox"/> 3F、4Fに給茶室有り。ご希望に添います(冷、常温)	
貴重品の扱い	<input type="checkbox"/> 貴重品袋の用意がございます。部屋入れ可能です。 <input type="checkbox"/> フロントでお預かり致します。	
レク会場	<input type="checkbox"/> 広間は全会場で600名様まで収容可能です。 <input type="checkbox"/> クラス別レクレーションも可能です(15分割)。	
班長・部屋長会	<input type="checkbox"/> 原則としてロビー又は広間をご利用可能です。	
野外活動	<input type="checkbox"/> 飯盒炊飯(カレー BBQ) <input type="checkbox"/> キャンプファイヤー	
	<input type="checkbox"/> オリエンテーリング <input type="checkbox"/> スキー・スノーボード	
体験物	<input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 牧場体験 <input type="checkbox"/> 各教室物 <input type="checkbox"/> 農村体験(ほっとステイ)	
	<input type="checkbox"/> チームビルディング <input type="checkbox"/> 星空体験	
最終日荷物	<input type="checkbox"/> 最終日の荷物については	
緊急避難	<input type="checkbox"/> 非常ベル、火災報知器、非常灯、消火器、消火栓、常備灯等設置有り。 ※専任夜間警備員有り。	
	<input type="checkbox"/> 各部屋ドア内側に避難経路図有り、生徒様には必ず確認してもらいます。	
感染症対策	<input type="checkbox"/> 感染症対策に伴うガイドラインを作成し対策を強化しております。 各ご利用に際し対応のご相談・協議をさせていただき事がございます。	
救急医療施設	<input type="checkbox"/> 保健証のコピー診察可能(一部は要申請)/各病院は資料参照	
外出禁止区域	<input type="checkbox"/> 特になし。	
バスの乗降	<input type="checkbox"/> 場所:ホテル横大駐車場    ホテルまで徒歩1分。	

# 危機管理体制

お客様の生命はもちろんの事、より安全にお過ごし戴くため、日常より危機への予防策を講じ、危機発生時には的確な対応が出来るよう訓練致しております。

## 1. 自然災害・地震・風被害・その他自然現象災害対策

自然災害は、不意に発生するものが多く広範囲に被害をもたらす恐れがあるため、利用者がパニックに陥らないよう正しい情報提供と社員の落ち着いた避難誘導を行う。

- ①建物の構造及び用途や使用状況からくる危険を排除して安全性を確保する。
- ②管理責任者が中心となり、平素の点検や整備を行う。
- ③社員一人ひとりが職場の安全対策及び人命の安全に対する対策を日頃より訓練しています。
- ④災害時に行うべき措置の内容を具体的に定め、平素より訓練を行っております。

## 2. 健康危機・感染症・食中毒・その他原因不明の健康被害

食の安全が求められる今日、安全性の要望にお応えできるよう清潔はもちろんの事、食材に至るまで細心の注意をいたします。

### ①食中毒対策

日頃より、社員全員に食事前やトイレ後の手洗い30秒以上しっかり洗う事を徹底しております。

#### A. 従事者

体調管理に責任を持ち、体調不良が感じられた場合食品を扱う部署への立ち入り禁止。

#### B. 食材保管

冷蔵庫10℃以下・冷凍庫は-15℃以下を常に確認し、食品保存を行う。また食品は詰めすぎないよう保存する。

#### C. 調理

下準備の際、生の肉・魚・卵を取り扱った後は必ず手洗いを行い、包丁・まな板・布巾などの用品は洗剤を用いてよく洗う。食材を冷蔵庫から出したら素早く調理し、加熱調理する場合は中心まで火を通す事を行っている。また調理後の食品を室温において、長時間放置せず早めの提供を行います。

#### D. 什器

常に清潔に保ち、使用の都度エタノール製剤での消毒を行っており、盛り付け等の際はその都度食品取扱手袋にて菌のうつりを防いでいます。

### ②二次汚染対策

A. ウイルスやインフルエンザ等の感染対策を重視、社員についても風邪等症状がある場合業務従事は致しません。

B. ご来館のお客様についても明らかに症状が見られる場合入館をお断りさせて頂き戴きます。

C. お客様で感染症状が現れた場合、別部屋隔離及び別食にて対応し、使用品の消毒を行い、早期帰宅をお願いします。

### 献立関係成分表

夕食・朝食のバイキング・セットメニュー成分表を明記しております。アレルギー等にも対応しておりますのでお気軽にご相談ください。

## 3. 事故・事件・火災・その他重大な被害を招くおそれのある事故

災害が発生した時、初動行動のスピードにより被害の拡大を防ぐことを優先しております。

### ①社員の初動・情報収集・伝達体制

A. 夜間、休日でも初動体制がとれるように、災害対策社員の住宅への連絡網設置をしています。また情報収集・伝達体制確保の為に、防災ネットワークシステム、SECOM防犯カメラ等を設備しています。

## 4. 施設での重大な事故として、施設や設備等の安全管理上の重大事故、不審者侵入、不審物、その他施設での重大な事件、事故

- ①安全確保等一被害の拡大を未然に防ぐ為に、緊急連絡網を通じ社員伝達、お客様の誘導・情報の伝達を速やかに行う。
- ②危機状況を的確に判断し、危険箇所への立ち入り禁止及び全社員に緊急体制の指示、お客様の安全に尽力いたします。
- ③緊急連絡は当然の事、関係機関（警察・消防・病院・地域）との連携を密に早期対策を講じます。

## 5. その他の危機として（地域防犯対策）

- ①山岳高原地帯なので、近隣市町村との未連絡等が発生し隔離状態を想定、隣接する立科町役場分署との連絡を密に地域一帯の安全確保に努めます。

## 6. 病人の搬送・その他

### ①緊急搬送

- A. 救急車並びに救急隊員の要請にてドクターヘリでの搬送
- B. 緊急の場合、ホテル関係で搬送いたしません

### ②緊急以外

- A. ホテルで極力搬送いたします。但し夜間を除く



池の平白樺高原ホテルではフロントにAEDを設置しております。

### 防火基準点検済証



管理棟業者の氏名 代表取締役 文島 三人 (山梨県警署許可)  
点検を行った日 平成20年9月11日  
次期点検予定日 平成21年9月11日  
点検を行った者の氏名 佐藤 和宏 (交付番号 441000786)

## 池の平白樺高原ホテルは防火基準点検済証（SAFETY）交付施設です。

- ◎非常階段は各フロア毎5ヶ所づつあり、入込時（班長・部屋長会等）に生徒様にご確認いただきます。
- ◎各フロア毎に消火設備（消火器、消火栓）及び、煙感知器と連動した防火扉が設置されています。
- ◎停電時でも自家発電装置への切り替えにより、各設備が作動します。
- ◎万が一の非常時には、非常ベル、館内放送でご案内し、昼夜を問わずホテル従業員、夜間警備員が、速やかに避難誘導致します。

- 収容 一般400名様 学生団体450名様
- 客室 84室 和洋室3室 和室66室 洋室15室
- 1F 売店(120m)／ジン・マリ－
- 2F から松広間／白樺広間／薬科会場／大浴場(男・女)／コインランドリー／各階自動販売機
- 駐車場 乗用車60台(専用駐車場)・バス30台、乗用車200台同時収容(町営駐車場・ホテル横)共に無料

# 池の平ホテル&リゾート MAP



白樺湖



蓼科山 清掃登山



チームビルディング



水中ドローン

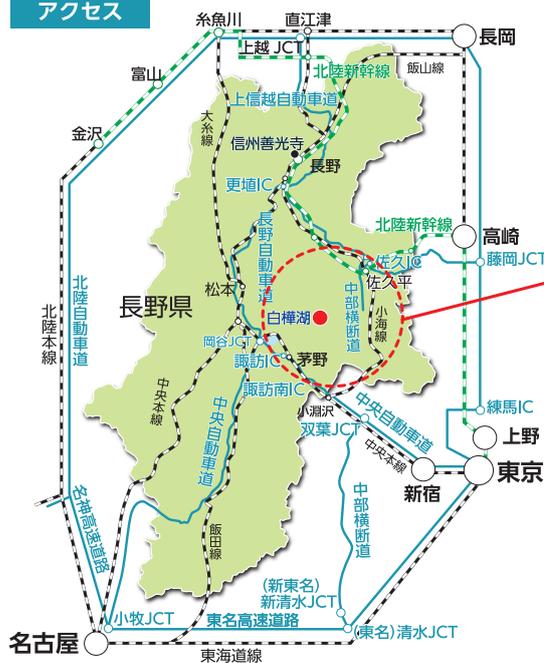


スキー&スノーボード

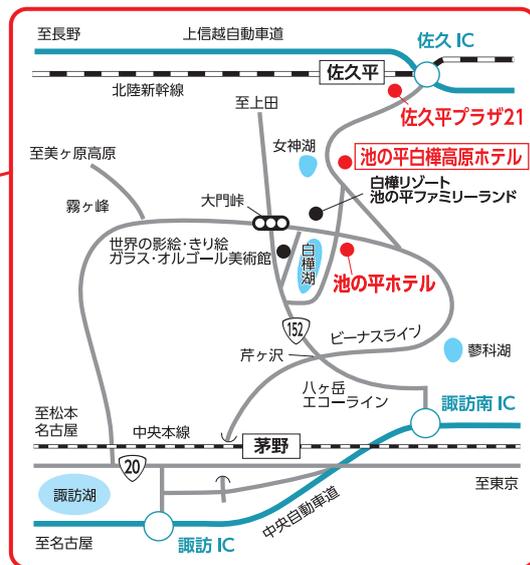


星空体験

## アクセス



- ◆東京から約3時間
- ◆神奈川から約3時間
- ◆大阪から約6時間
- ◆愛知から約3時間30分
- ◆京都から約5時間30分



## 地元関係機関

医療機関はすべて保険証のコピー可です

所属保健所	佐久保健所(1時間)	〒385-8533 長野県佐久市大字跡部65-1	TEL0267-63-3111
所属消防署	川西消防署(30分)	〒384-2204 長野県佐久市協和132-2	TEL0267-53-0119
所属警察署	佐久警察署(1時間10分)	〒385-0022 長野県佐久市岩村田1156-2	TEL0267-53-0110
医療施設	柳澤医院(25分)	〒384-2305 長野県北佐久郡立科町芦田2835-2	TEL0267-56-1045
	岩下医院(25分)	〒384-2305 長野県北佐久郡立科町大字芦田1165	TEL0267-56-3908
	丸子中央病院(50分)	〒386-0405 長野県上田市丸中丸子1771-1	TEL0268-42-1111
	浅間総合病院(総合)(1時間)	〒385-8558 長野県佐久市岩村田1862-1	TEL0267-67-2295
	佐久医療センター(1時間)	〒385-0051 長野県佐久市中込3400-28	TEL0267-62-8181
	諏訪中央病院(総合)(50分)	〒391-8503 長野県茅野市玉川4300	TEL0266-72-1000
	土橋整形外科医院(50分)	〒391-0002 長野県茅野市塚原2-2-22	TEL0266-82-0007



## 池の平白樺高原ホテル

〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田ハケ野 750  
 TEL.0267-55-6204 FAX.0267-55-6524  
<http://www.kogen.ikenotaira-resort.co.jp/>