

# 黒姫ライジングサンホテル

## 学生団体様用

### お食事の御案内



〒389-1303  
長野県上水内郡信濃町野尻瑞穂 3807-5

黒姫ライジングサンホテル

TEL:026-255-3211  
FAX:026-255-3215  
Mail:info@risingsun-hotel.jp

# 黒姫ライジングサンホテルの食事における2つの特徴

## アレルギー等の食事対応

安心してホテルでの生活を送れるように

### ◆誰もが安心できる食事環境を目指して

近年、医療の発達による血液検査や、グローバル社会における宗教食など食を取り巻く環境は目まぐるしく変化しています。当ホテルの調査では、2010年に約30名に1人がアレルギーの申告がありましたが、2016年には約10名に1人から申告をいただいております。

ホテル宿泊という慣れない環境もあり、アレルギーについては普段より慎重に対応するべきものと考えております。本誌には特定原材料等の表記に加えて成分表も明記しておりますので是非御参考ください。

### ◆低アレルギーメニュー

当ホテルのメニューでは国の定める特定原材料等27品目の内、13品目を使用しておりません。

更に重篤化しやすい「えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生」のうち、「えび、かに、そば、落花生」については使用せず、普段の生活とは違った環境で活動する皆様に安心してできるように構成しています。

### ◆代替メニューの提示

事前にアレルギー情報等をいただければ代替メニューを提示させていただきます。

また重度のアレルギーをお持ちの場合は直接ホテルと相談いただくことも可能です。

## ブレインブースター®

脳を活性化すれば心身も鍛えられる

### ◆ブレインブースターとは

黒姫ライジングサンホテルは40年以上に渡り学生を受入を行っております。

修学旅行、勉強合宿、体育会系合宿等、どの学生の育ち盛りで食欲も旺盛です。

しかし、その反面では食べ残しが多いこともホテルの課題でした。

普段食べなれていないメニューだったり好き嫌いもあるかと思いますが、やはり食事に対する

ホテルからのメッセージが伝わっていないのではないかと反省し、コンセプトを明確にしたメニュー作りに取り組み、そのコンセプトが「ブレインブースター®」です。

その主たる狙いは頭脳の働きを高めることにあります。

食事を通じて頭脳の機能を高めることにより、集中力を増し、ストレスの溜めにくい心を育み、健全な身体に育つことを目的としています。

### ◆ブレインブースターの定義

① 肉・魚・野菜をバランス良く

夕食のメニュー構成はサラダ・肉・魚・小鉢・鍋物・デザートです。

② タイミングよく

1日3回の食事の中で、どの栄養素をどのタイミングで摂取することが良いかを考えメニュー構成しています。

③ 栄養素を効率よく摂取する

DHA・EPA・食物繊維・ビタミン等、普段の食事では摂取しにくい重要な栄養素を効率よく摂取できるよう構成しています。





団体用基本メニュー 特定原材料等の主なアレルギー一覧表



	1日目		2日目		3日目		4日目	
	メニュー	原材料	メニュー	原材料	メニュー	原材料	メニュー	原材料
朝食			フレッシュ野菜サラダ		フレッシュ野菜サラダ		フレッシュ野菜サラダ	
			和風ドレッシング	醤油・鶏・(小麦)	イタリアンドレッシング	(大豆・りんご)	胡麻ドレッシング	醤油・ごま
			ハム	豚・卵・乳	ウインナー	豚・(小麦・乳)	ハム	豚・卵・乳
			厚焼き玉子	卵・醤油・(小麦)	スクランブルエッグ	卵・乳・(大豆)	温泉卵	卵・鯖・(小麦・大豆)
			鯖の西京焼き	味噌	コーンクリームコロッケ	乳・小麦・鶏・大豆	鯖の塩焼	鯖
			切り干し大根	醤油・(小麦・大豆)	ポテトサラダ	卵・醤油	ひじきのうま煮	醤油・(小麦・大豆)
			豆腐焼売	大豆・小麦粉	フルーツみつ豆	みかん・桃	ミニ春巻き	ごま・豚・小麦・大豆
			納豆	大豆・醤油	クロワッサン	小麦粉・乳・卵	ふりかけ(鮭)	ごま・乳・鮭・小麦
			御飯		ミニロール	小麦粉・乳・(大豆)		大豆・卵・醤油
			味噌汁	味噌・小麦	スープ	醤油・鶏・ごま	御飯	
				ジャム(ブルーベリー)		味噌汁	味噌・小麦	
昼食			カレーライス(福神漬)	鶏・小麦	牛丼(紅ショウガ)	牛・醤油	ハヤシライス	小麦粉・豚・牛・トマト・鶏
			サラダ		サラダ		サラダ	(乳・大豆・ゼラチン)
			イタリアンドレッシング	(大豆・りんご)	胡麻ドレッシング	醤油・ごま		
			アップルジュース	りんご	オレンジジュース	オレンジ	シーザードレッシング	乳
						グレープジュース		
夕食	シーザーサラダ	トマト・小麦粉・乳・(大豆)	海藻サラダ	トマト	たつぷり豆サラダ	トマト・大豆		
	シーザードレッシング	乳	胡麻ドレッシング	醤油・ごま	和風ドレッシング	醤油・鶏・(小麦)		
	サーモンフライ	鮭・小麦・大豆・トマト	白身魚の甘酢あんかけ	小麦粉・醤油	鯖の味噌煮	鯖・味噌		
	ハンバーグ	牛・豚・鶏・小麦・卵・醤油	山賊焼き	鶏・醤油・ごま	レンコンのはさみ揚げ	豚・小麦・卵・醤油・大豆		
	ラム肉の陶板焼き	トマト・りんご・大豆・ごま	豚肉ロース鍋	豚・味噌・鶏・ごま・醤油	牛肉の陶板焼き	牛・醤油・味噌		
	中華サラダ	ごま・小麦・味噌・醤油	鯖(乳・ゼラチン・大豆)	鯖・(乳・ゼラチン・大豆)	きのこのマリネ	トマト・ごま		
	御飯	大豆・ごま	筍のやわらか煮	醤油	きのこのマリネ			
	オレンジゼリー	オレンジ	御飯		御飯			
			笹団子	小麦・大豆	グレープゼリー			

【ホテルからのお願い】

上記メニューは一例で、仕入状況により変更も有りますので予め御了承くださいますようお願いいたします。

各食事では御飯(パン)、味噌汁(スープ)のおかわりが出来ます

おにぎり弁当、幕の内弁当などの注文を承ることも可能です。

昼食飯盒炊爨カレー作り(+300円税別) バーベキュー(+500円税別)も御用意出来ますので御利用ください。

通常テーブルブッフェにて食事提供を行っております。バイキング形式を希望の場合は夕食+500円税別 朝食+300円税別にて承

## 食物アレルギー調査票 (秘)

当ホテルではお客様に食材アレルギーをお持ちの方がおられる場合、可能な限り対応させていただきます。

お手数ですが本調査票にて御協力頂きますようお願い申し上げます。

記入日	年	月	日
団体名			
クラス	お名前		

以下アレルギー等の事情により【食べられないもの】にチェックをお願いします。

卵	<input type="checkbox"/> 生卵 その他( )	<input type="checkbox"/> 卵焼き	<input type="checkbox"/> つなぎ利用	<input type="checkbox"/> タルタルソース
小麦	<input type="checkbox"/> パン その他( )	<input type="checkbox"/> 揚げ物	<input type="checkbox"/> カレー	
大豆	<input type="checkbox"/> 全て その他( )	<input type="checkbox"/> 納豆	<input type="checkbox"/> 味噌汁	<input type="checkbox"/> 醤油
乳製品	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 乳糖 その他( )	<input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> 加熱処理したもの	<input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> ヨーグルト
ゴマ	<input type="checkbox"/> ゴマそのもの <input type="checkbox"/> ゴマ油 その他( )			
魚介類	<input type="checkbox"/> 青魚 <input type="checkbox"/> サバだし その他( )	<input type="checkbox"/> 白身魚	<input type="checkbox"/> 鮭	<input type="checkbox"/> カツオだし
肉	<input type="checkbox"/> 牛肉 その他( )	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 羊肉
果物	<input type="checkbox"/> オレンジ <input type="checkbox"/> もも その他( )	<input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> パイナップル	<input type="checkbox"/> りんご(隠し味)	<input type="checkbox"/> ぶどう <input type="checkbox"/> さくらんぼ <input type="checkbox"/> 梨
野菜	<input type="checkbox"/> トマト その他( )			
甲殻類	<input type="checkbox"/> エビ その他( )	<input type="checkbox"/> イカ	<input type="checkbox"/> ホタテ	
その他	<input type="checkbox"/> そば <input type="checkbox"/> ピーナッツ ( )			
自己判断について		<input type="checkbox"/> 可	<input type="checkbox"/> 不可	
その他備考	例) エキスは可、ゼリーは可、生は不可 等 出来るだけ詳細にお願いします。			

御協力頂き誠にありがとうございます。

黒姫ライジングサンホテル  
TEL : 026-255-3211 FAX : 026-255-3215  
MAIL : info@risingsun-hotel.jp



# アレルギー対応代替参考例

## 参考例「卵」完全NGの場合

	1日目	代替案	2日目	代替案	3日目	代替案	4日目	代替案
朝食			フレッシュ野菜サラダ 和風ドレッシング ハム 厚焼き玉子 鰯の西京焼き 切り干し大根 豆腐焼売 納豆 御飯 味噌汁	サラダチキン 豆腐の煮物	フレッシュ野菜サラダ イタリアンドレッシング ウインナー スクランブルエッグ コーンクリームコロッケ ポテトサラダ フルーツみつ豆 クロワッサン ミニロール スープ ジャム(ブルーベリー)	サラダチキン コーン 卵なしマヨネーズ使用 ミニロール	フレッシュ野菜サラダ 胡麻ドレッシング ハム 温泉卵 鯖の塩焼 ひじきのうま煮 ミニ春巻き ふりかけ(鮭)  御飯 味噌汁	サラダチキン 野菜の煮物
昼食			カレーライス(福神漬け) サラダ イタリアンドレッシング アップルジュース		牛丼(紅ショウガ) サラダ 胡麻ドレッシング オレンジジュース		ハヤシライス  サラダ シーザードレッシング グレープジュース	
夕食	シーザーサラダ シーザードレッシング サーモンフライ  ハンバーグ ラム肉の陶板焼き 中華サラダ 御飯 オレンジゼリー	卵無しハンバーグ	海藻サラダ 胡麻ドレッシング 白身魚の甘酢あんかけ 山賊焼き 豚肉ロース鍋 筍のやわらか煮 御飯 笹団子		たっぷり豆サラダ 和風ドレッシング 鯖の味噌煮  レンコンのはさみ揚げ 牛肉の陶板焼き  きのこのマリネ 御飯 グレープゼリー			

## 参考例「乳」完全NGの場合

	1日目	代替案	2日目	代替案	3日目	代替案	4日目	代替案
朝食			フレッシュ野菜サラダ 和風ドレッシング ハム 厚焼き玉子 鰯の西京焼き 切り干し大根 豆腐焼売 納豆 御飯 味噌汁	サラダチキン	フレッシュ野菜サラダ イタリアンドレッシング ウインナー スクランブルエッグ コーンクリームコロッケ ポテトサラダ フルーツみつ豆 クロワッサン ミニロール スープ ジャム(ブルーベリー)	サラダチキン いり卵 ご飯	フレッシュ野菜サラダ 胡麻ドレッシング ハム 温泉卵 鯖の塩焼 ひじきのうま煮 ミニ春巻き ふりかけ(鮭)  御飯 味噌汁	青じそドレッシング サラダチキン
昼食			カレーライス(福神漬け) サラダ イタリアンドレッシング アップルジュース		牛丼(紅ショウガ) サラダ 胡麻ドレッシング オレンジジュース	和風ドレッシング	ハヤシライス  サラダ シーザードレッシング グレープジュース	中華丼 イタリアンドレッシング
夕食	シーザーサラダ シーザードレッシング サーモンフライ  ハンバーグ ラム肉の陶板焼き 中華サラダ 御飯 オレンジゼリー	イタリアンドレッシング 乳無しハンバーグ	海藻サラダ 胡麻ドレッシング 白身魚の甘酢あんかけ 山賊焼き 豚肉ロース鍋 筍のやわらか煮 御飯 笹団子	青じそドレッシング 塩ベースだし	たっぷり豆サラダ 和風ドレッシング 鯖の味噌煮  レンコンのはさみ揚げ 牛肉の陶板焼き  きのこのマリネ 御飯 グレープゼリー			

# 1 泊目 食事原材料詳細

1日目夕食				
シーザーサラダ (クルトン)  (パルメザンチーズ) シーザードレッシング	ミニトマト	サニーレタス	グリーンリーフ	トレビス
	小麦粉	砂糖	ショートニング	イースト
	食塩	加工でん粉	乳化剤	イーストフード
	酸化防止剤(ビタミンE)	ビタミンC	(原材料の一部に大豆を含む)	
	生乳	食塩		
	醸造酢	チーズ	セルロース	食塩
	チーズフード	調味料(アミノ酸等)	にんにく	アンチョビーソース
	増粘剤(キサンタンガム)	チーズ加工品	酵母エキスパウダー	香辛料
甘味料(スクラロース)				
サーモンフライ  (トンカツソース)  (タルタルソース)	揚げ油(菜種油)	鮭	パン粉	小麦粉
	粉末油脂	大豆繊維	食塩	加工でん粉
	調味料(アミノ酸)			
	玉ねぎ	スライス	パセポン	ミニトマト
	トマト	玉ねぎ	デーツ	その他
	ぶどう糖果糖液糖	ぶどう糖	砂糖	醸造酢
	食塩	コーンスターチ	アミノ酸液	香辛料
	(原材料の一部にりんご・大豆を含む)			
	食用植物油(大豆含む)	ピクルス	卵	ぶどう糖果糖
	醸造酢	食塩	増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)	
調味料(アミノ酸)	レモン果汁	香辛料	香辛料抽出物	
ハンバーグ  (ハンバーグソース)	牛肉	豚肉	鶏肉	玉ねぎ
	パン粉	食塩	砂糖	ビーフエキス調味料
	ポークエキス調味料	でん粉	卵白粉	しょうゆ
	香辛料	調味料(アミノ酸等)	重曹	カラメル色素
	加工でんぷん	香味油	粒状植物性たん白	
	トマトペースト	玉ねぎエキス	米発酵調味料	ビーフエキス
	植物油	ブラウルー	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	酵母エキス
	オニオンパウダー	デミグラスソース	加工でんぷん	カラメル色素
	香料・PH調整剤	(原材料の一部に小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む)		食塩・こしょう
ラム肉の陶板焼き (たれ)	ラム肉	野菜(きゃべつ・もやし・ピーマン)		
	しょうゆ(本醸造)	アミノ酸液	砂糖	ワイン
	みそ	魚醤	なたね油	ごま油
	にんにく	しょうが	ハチミツ	香辛料
	増粘剤(加工でんぷん)	(原材料の一部に小麦を含む)		
中華サラダ	春雨	大豆もやし	人参	砂糖
	木耳	せり	醸造酢	ごま油
	食塩	鰹だし	植物油	唐辛子
ごはん	白米(信濃町産)			
蒟蒻寒天ゼリー(オレンジ)	糖類	こんにゃく粉	寒天	ゲル化剤(増粘多糖類)
	酸味料	香料	ビタミンC	アトー色素 クチナシ色素

## ラム肉とは？



【ラム】とは子羊の事を指し、柔らかくクセがないのが特徴のお肉です。ちなみに成羊のお肉は【マトン】と呼ばれます。

今このラム肉が大変注目を集めています。ラム肉には低カロリー・低コレステロールに加え、必須アミノ酸やミネラル、ビタミン、更に脂肪を燃焼させ体を温めるカロニチンを多量に含んでいます。

カロニチンは脳細胞の再生、活性化や老化防止にも効果があると言われています。

地元でほぼ消費されて入る為、都会では中々味わうことの出来ないラム肉を是非この機会に召し上がってください！

2日目朝食				
フレッシュ野菜サラダ (和風ドレッシング)	サニーレタス	キャベツ	グリーンリーフ	など
	醸造酢	しょうゆ	大根	鰹節エキス
	食塩	ゆず果汁	酵母エキスパウダー	増粘多糖類
	調味料(アミノ酸等)	チキンエキス	香料	甘味料(スクラロース)
	(原材料の一部に小麦を含む)			
ハム	豚肉ロース	還元水あめ	卵たん白	大豆たん白
	食塩	たん白加水分解物	乳糖	リン酸塩(Na)
	調味料(アミノ酸)	酸化防止剤(ビタミンC)	発色剤(亜硫酸Na)	着色料(コチニール)
	香辛料抽出物			
	(原材料の一部に小麦を含む)			
厚焼き玉子	鶏卵	砂糖	オリゴ糖	食酢
	しょうゆ	発酵調味料	食塩	かつをだし
	こんぶだし	植物油脂	加工でん粉	調味料(アミノ酸等)
	(原材料の一部に小麦を含む)			
鯖の西京焼	さわら	米味噌	甘酒	還元水あめ
	ぶどう糖果糖液糖	食塩	みりん	砂糖
	酒	柑橘系調味料(橙果汁、夏柑果汁)		調味料(アミノ酸等)
	着色料(V.B.2)			
切り干し大根	切り干し大根	人参	しょうゆ	砂糖
	水あめ	油揚げ(菜種油)	鰹風味調味料	調味料(アミノ酸等)
	酸味料	乳酸Ca	豆腐用凝固剤	
	(原材料の一部に小麦、大豆を含む)			
豆腐焼売	野菜(たまねぎ・枝豆・人参)	植物油脂	魚肉すり身(魚介類含む)	豆腐
	粉末状植物性たん白	椎茸水煮	味醂	鰹節調味液
	食塩	砂糖	皮(小麦粉水あめ混合異性化液糖、大豆粉)	
	豆腐用凝固剤	加工でんぷん	調味料(アミノ酸等)	乳化剤
納豆 (たれ) (辛子)	大豆(遺伝子組み換えでない)	納豆菌		
	砂糖	醤油	食塩	鰹エキス
	食酢	昆布エキス	調味料(たれの原料の一部に小麦・大豆・豚肉を含む)	
	食塩	醸造酢	酒精	酸味料
	香辛料	着色料(うこん)	増粘多糖類	アミノ酸
御飯	白米(信濃町産)			
味噌汁 (だし) (おつゆふ)	味噌(大豆、米、食塩、酒精)			
	食塩	ぶどう糖	かつお節粉末	昆布エキス
	たん白加水分解物	調味料(アミノ酸等)	(原材料の一部に大豆を含む)	
	小麦粉	小麦たん白	酸化防止剤(ビタミンE)	白玉粉・重曹

2日目昼食				
カレー	鶏肉	玉葱	ジャガイモ	ニンジン
	小麦粉	食用油脂(パーム脂、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	白菜パウダー	香辛料
	キャベツパウダー	オニオンパウダー	カラメル色素	
御飯	白米(信濃町産)			
フレッシュ野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	サニーレタス	キャベツ	グリーンリーフ	など
	醸造酢	食用植物油脂	ぶどう糖果糖液糖	
	ぶどう発酵調味料	乾燥玉ねぎ	香辛料	調味料(アミノ酸等)
	ガーリックパウダー	乾燥ピーマン	増粘多糖類	香辛料抽出物
	(原材料の一部に大豆・リンゴを含む)			
アップルジュース	りんご	香料		

## 防ごう！6つの「こ食」

- 濃食**…濃い味付けのものを食べる。塩分や糖が多く、味覚が鈍り、カロリー過多で肥満につながりやすいです。
  - 粉食**…パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる。米食と比べるとカロリーも高く、栄養も偏りがちです。
  - 小食**…少しの量しか食べない。小食が続くと、栄養が足りなくなり、気力も続かず、無気力な子どもになりがちです。
  - 固食**…好きな決まったものしか食べない。栄養が偏りや、キレやすい性格や、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。
  - 個食**…家族が揃っているのに、全員が自分の好きなものを食べる。協調性のない、わがままな性格になりがちです。
  - 孤食**…家族が不在の食卓で、ひとり食事すること。コミュニケーションが不足し、社会性や協調性に欠ける恐れがあります。
- 食事は楽しくみんなでバランスよくたくさん食べましょう！

## 2泊目 食事原材料詳細

2日目夕食				
海藻サラダ (胡麻ドレッシング)	わかめ	こんにゃく粉	寒天	茎わかめ
	赤のり	赤とさかのり	赤しきのり	増粘多糖類
	ミニトマト	サニーレタス	グリーンリーフ	トレビス
	醸造酢	醤油	セルロース	胡麻
	食塩	椎茸エキス	調味料(アミノ酸)	増粘剤(キサンタンガム)
	甘味料(スクラロース)	塩蔵青じそ	香料	
	酵母エキスパウダー	(原材料の一部に小麦を含む)		
白身魚の甘酢あんかけ (甘酢あん)	白身魚	小麦粉	でん粉	食塩
	調味料(アミノ酸)			
	糖類(砂糖、果糖、ぶどう糖液糖)		しょうゆ・米酢	たん白加水分解物
	増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)		調味料(アミノ酸)	食塩
	(原材料の一部に小麦を含む)			
山賊焼き (山賊焼のたれ) (ニンニク醤油風味付け)	鶏肉	水菜	パプリカ(レッド・イエロー)	トレビス
	醤油(大豆・小麦を含む)	玉ねぎエキスにんにく		
	ごま・ごま油	チキンエキス(豚肉含む)	食塩	醸造酢
	玉ねぎエキス	寒天	増粘剤(加工デンプン、キサンタン)	
	小麦粉発酵調味料	砂糖	ぶどう糖液糖	アルコール
	調味料(アミノ酸)	(原材料の一部に小麦、大豆、鶏、豚を含む)		
豚ロース鍋 (味噌スープ) (鰹つゆ)	豚肉	野菜(白菜・春菊・長ネギ・えのき)		
	味噌	たん白加水分解物	食塩	チキンエキス
	香味油	にんにく	しょうが	ポークオイル
	クリーミングパウダー	砂糖	胡麻	唐辛子
	ごま油	こしょう	調味料(アミノ酸)	酒精
	クチナシ色素	香料	(原材料の一部に小麦・乳成分・ゼラチンを含む)	
	しょうゆ(本醸造)	砂糖	発酵調味料	食塩
	かつお節エキス	かつおぶし	にぼしエキス	さばぶし
	清酒	調味料(アミノ酸等)	カラメル色素	酸味料
	(原材料の一部に小麦、大豆を含む)			
筍のやわらか煮	筍	還元水飴	醤油	砂糖
	食塩	かつおぶし	昆布だし	
ごはん	白米(信濃町産)			
笹団子	うるち米粉	もち米粉	麦芽糖小麦	でん粉
	大麦粉	砂糖	よもぎ	小倉あん

### 山賊焼きとは！？

山賊焼きとは長野県の郷土料理で鶏肉に味をつけて揚げた料理です。その由来には現在2つの説があります。



- 1、長野県塩尻市にあった「山賊」というお店が考案したから
- 2、山賊は物を「取り上げる」⇒「鶏揚げる」と語呂に合わせた



現在では塩尻市と松本市を中心に様々な種類の山賊焼きが考案されています。是非皆様も機会があれば味わってみてください！



3日目朝食				
フレッシュ野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	サニーレタス	キャベツ	グリーンリーフ	など
	醸造酢	食用植物油脂	ぶどう糖果糖液糖	食塩
	ぶどう発酵調味料	乾燥玉ねぎ	香辛料	調味料(アミノ酸等)
	ガーリックパウダー	乾燥ピーマン	増粘多糖類	香辛料抽出物
	(原材料の一部に大豆・リンゴを含む)			
ポークソーセージ	豚肉	豚脂	食塩	砂糖
	香辛料	ぶどう糖	PH調整剤	リン酸塩(Na)
	でん粉	ガゼインNa	酸化防止剤(ビタミンC)	グリシン
	調味料(アミノ酸等)	発色剤(亜硫酸Na)	(原材料の一部に小麦、乳を含む)	
スクランブルエッグ	鶏卵	牛乳	植物油脂	バター
	還元水あめ	食塩	でん粉発酵調味料	香料
	加工でん粉	トレハロース	ピロリン酸Na	増粘多糖類
	カロチノイド色素	(原材料の一部に大豆を含む)		
コーンクリームコロッケ	野菜(とうもろこし・たまねぎ・にんじん)		バターミルク	小麦粉
	ショートニング	マーガリン	果糖ぶどう糖液糖	チキンコンソメ
	食塩	香辛料	パン粉	でん粉
	大豆油	還元水あめ	粉末状植物性たん白	加工でん粉
	乳化剤	調味料(アミノ酸等)	香料	直食料(アナトー・カラメル)
	(その他乳由来原材料含む)			
ポテトサラダ	野菜(ジャガイモ・たまねぎ・にんじん)		マヨネーズ	調味料(アミノ酸)
	増粘剤(キサンタンガム)	加工でんぷん	グリシン	動物性たん白加水分解物
	香辛料抽出物	砂糖	水飴	醸造酢
	食塩	卵黄	醤油	
フルーツみつ豆  (フルーツカクテル)	果実(みかん・黄桃・パイナップル)		糖類(ぶどう糖果糖液糖・水あめ)	
	赤えんどう	寒天	ゲル化剤(ジェランガム)	酸味料
	香料	酸化防止剤(VC)		
	洋ナシ	黄桃	ぶどう	パイナップル
	さくらんぼ	砂糖	クエン酸	着色料(赤色3号)
パン(クロワッサン)	小麦粉	バター	砂糖	イースト
	還元水あめ	食塩	全卵	牛乳
	ライ麦粉	でん粉・小麦グルテン	植物油脂	ビタミンC
パン(ミニロール)	小麦粉	砂糖	ショートニング	イースト
	脱脂粉乳	食塩	モルトエキス	小麦
	グルテン	植物油脂	乳化剤	ビタミンC
	(原材料の一部に大豆を含む)			
スープ (チキンコンソメ)	青葉(野菜)			
	食塩	デキストリン	たん白加水分解物	香辛料
	粉末しょうゆ	チキンパウダー	食用ごま油	砂糖
	オニオンパウダー	調味料(アミノ酸等)	着色料(カラメル、カロチノイド)	酸化デンプン
ジャム(ブルーベリー)	香料	(原材料の一部に小麦を含む)		
	砂糖類(水あめ、砂糖)	ブルーベリー	ゲル化剤(ペクチン)	酸味料
	クエン酸ナトリウム			

3日目昼食				
牛丼	牛肉	玉葱	こんにゃく	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)	安定剤(ローカストビーガム)
	調味料(アミノ酸等)	水酸化Ca	カラメル色素	甘味料(カンゾウ)
	(原材料の一部に小麦を含む)			
御飯	白米(信濃町産)			
フレッシュ野菜サラダ (胡麻ドレッシング)	サニーレタス	キャベツ	グリーンリーフ	など
	醸造酢	醤油	セルロース	胡麻
	食塩	椎茸エキス	調味料(アミノ酸)	増粘剤(キサンタンガム)
	甘味料(スクラロース)	塩蔵青じそ	香料	
	酵母エキスパウダー	(原材料の一部に小麦を含む)		
オレンジジュース	オレンジ	香料		

## 3泊目 食事原材料詳細

3日目夕食				
たっぷり豆サラダ (和風ドレッシング)	ミニトマト	サニーレタス	グリーンリーフ	トレビス
	枝豆	赤いインゲン豆	大豆	白いインゲン豆
	(原材料の一部に大豆を含む)			
	醸造酢	しょうゆ	大根	鰹節エキス
	食塩	ゆず果汁	酵母エキスパウダー	増粘多糖類
鯖の味噌煮	調味料(アミノ酸等)	チキンエキス	香料	甘味料(スクラロース)
	(原材料の一部に小麦を含む)			
レンコンはさみ揚げ (ポン酢)	さば	味噌	砂糖	発酵調味料
	でん粉	わけぎ		
	野菜(玉ねぎ・人参)	豚肉	小麦粉	全卵
	でん粉	醤油	パン粉	粉末状大豆たん白
	食塩	生姜	果糖ぶどう糖液糖	香辛料
	揚げ油(大豆油)	調味料(アミノ酸)	膨張剤	乳化剤
	水	水菜	パプリカ(レッドイエロー)	トレビス
	しょうゆ	大豆	果糖	ぶどう糖液
	かんきつ果汁	醸造酢	食塩	調味料(アミノ酸等)
	酸味料	香料		
牛肉の陶板焼き (たれ)	調味料(アミノ酸)	香料	(原材料の一部に小麦を含む)	
	牛肉	野菜(キャベツ・もやし・ピーマン)	しょうゆ	アミノ酸液
	アミノ酸液	糖類	りんご	みそ
	トマト	発酵調味料	ごま油	にんにく
	しょうが	白ごま	香辛料	野菜エキス
きのこマリネ	増粘剤(加工でん粉)	(原材料の一部に小麦を含む)		
	ヒラタケ・エリンギ・椎茸・ブナシメジ	レッドピーマン	ぶどう糖果糖液糖	植物油
	ワインビネガー	食塩	香辛料	にんにく
	砂糖	唐辛子	オリーブオイル	バジル
ごはん	白米(信濃町産)			
蒟蒻寒天ゼリー(グレープ)	糖類(砂糖・ぶどう糖・粉飴)	こんにゃく粉	寒天	ゲル化剤(増粘多糖類)
	酸味料	香料	ブドウ果皮色素	ビタミンC

### 長野県は農家数全国NO. 1!

総農家件数は全国1位! だから多種多様な美味しいものがたくさんあるんです!

レタス収穫量全国1位

わさび収穫量全国1位

味噌の出荷量全国1位

他にも林檎や葡萄といった果実も有名です。

農家に興味があれば是非長野県に!



ちなみに当ホテルの所在地である信濃町の特産品は「ルバーブ」という西洋野菜  
野菜でありながら酸味が強い不思議な作物でジャムやジュース等に加工して食べます。

気になる方は是非ホテルにお声掛けください!

4日目朝食				
フレッシュ野菜サラダ (胡麻ドレッシング)	サニーレタス	キャベツ	グリーンリーフ	など
	醸造酢	醤油	セルロース	胡麻
	食塩	椎茸エキス	調味料(アミノ酸)	増粘剤(キサンタンガム)
	甘味料(スクラロース)	塩蔵青じそ	香料	
	酵母エキスパウダー	(原材料の一部に小麦を含む)		
ハム	豚肉ロース	還元水あめ	卵たん白	大豆たん白
	食塩	たん白加水分解物	乳糖	リン酸塩(Na)
	調味料(アミノ酸)	酸化防止剤(ビタミンC)	発色剤(亜硫酸Na)	着色料(コチニール)
	香辛料抽出物			
温泉卵 (だし)	鶏卵	わけぎ		
	醤油(本醸造)	砂糖	発酵調味料	食塩
	かつお節エキス	かつおぶし	煮干エキス	さばぶし
	清酒	調味料(アミノ酸等)	カラメル色素	酸味料
	(原材料の一部に小麦、大豆を含む)			
鯖の塩焼き	さば	食塩		
ひじきのうま煮	ひじき	しょうゆ	砂糖	本みりん
	にんじん	食用植物油	食塩	かつおエキス
	かつお風味調味料	唐辛子	酸味料	調味料(アミノ酸等)
	酸化防止剤(ビタミンC)	(原材料の一部に小麦、大豆を含む)		
ミニ春巻き	菜種油	野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが)		はるさめ
	粉状植物性たん白	植物油(ごま油、なたね油)	豚脂	酵母エキス
	食塩	オイスターソース	砂糖	こしょう
	皮(小麦粉、水あめ、大豆油、ぶどう糖、食塩)	増粘剤(加工でんぷん)		乳化剤
	調味料(アミノ酸等)			
ふりかけ(さけ)	ごま	乳糖	食塩	砂糖
	鮭	小麦粉	大豆加工品	でんぷん
	小麦グルテン	海苔	あおさ	デキストリン
	海藻カルシウム	香味油	かつおぶし粉	醤油
	抹茶	発酵調味料	パーム油	脱脂粉乳
	鶏卵	エキス(酵母・カツオ)	調味料(アミノ酸等)	加工でんぷん
	着色料(紅麹、カロチノイド)	香料	酸化防止剤(ビタミンE)	
御飯	白米(信濃町産)			
味噌汁 (だし) (おつゆふ)	味噌(大豆、米、食塩、酒精)			
	食塩	ぶどう糖	かつお節粉末	昆布エキス
	たん白加水分解物	調味料(アミノ酸等)	(原材料の一部に大豆を含む)	
	小麦粉	小麦たん白	酸化防止剤(ビタミンE)	白玉粉・重曹

4日目昼食				
ハヤシライス (ごはん)	小麦粉	豚脂・牛肉	砂糖	食塩
	トマトパウダー	でん粉	調味料	トマトケチャップ風味調味料
	トマトペースト	ぶどう糖	オニオンパウダー	チキンエキス
	粉末ソース	香辛料	酵母エキス	加工でん粉
	着色料(カラメル・パプリカ色素)	調味料(アミノ酸等)	酸味料	乳化剤
	香料	香辛料抽出物	(原材料の一部に乳成分・大豆・ゼラチンを含む)	
	白米(信濃町産)			
サラダ (シーザードレッシング)	サニーレタス	キャベツ	グリーンリーフなど	
	醸造酢	チーズ	セルロース	食塩
	チーズフード	調味料(アミノ酸等)	にんにく	アンチョビーソース
	増粘剤(キサンタンガム)	チーズ加工品	酵母エキスパウダー	香辛料
	甘味料(スクラロース)			
グレープジュース	グレープ	香料		

## 未来を救う！？長野の誇るスーパーフード

近年、世界的食糧難や地球温暖化問題を緩和するといわれている【ある食材】が長野県と中心に注目を集めています。  
この食材は上記問題解決以外にも非常にたくさんのメリットがあります。

- ・美味しい
  - ・栄養価が高い
  - ・和食に合う
  - ・食糧難対策
  - ・たんぱく質摂取源の拡大
- 更にこの食材については国連食糧農業機関(FAO)も推奨しています。

この食材はホテルでも取り扱っていますので御要望いただければ御用意することができます。

さて、この食材の正体とはずばり【昆虫】です。

多く人が嫌がるものですが上記の理由の後だと少し良いものと感じませんか？  
いつか人類を救ってくれるかもしれない昆虫食。今のうちに是非経験してみましょう！

BBQ				
野菜 肉類  (ウインナー)  (焼肉のタレ)	キャベツ	玉ねぎ	ピーマン	にんじん
	豚肉	牛肉		
	豚肉	豚脂	食塩	砂糖
	香辛料	ぶどう糖	PH調整剤	リン酸塩(Na)
	でん粉	ガゼインNa	酸化防止剤(ビタミンC)	グリシン
	調味料(アミノ酸等)	発色剤(亜硫酸Na)	(原材料の一部に小麦、乳を含む)	
	しょうゆ	アミノ酸液	砂糖	水あめ
	りんご	みそ	トマト	発酵調味料
	ごま油	にんにく	しょうが	白ゴマ
	香辛料	野菜エキス	増粘剤(加工でんぷん)	
	(原材料の一部に小麦を含む)			
焼きそば  (焼きそばソース)	小麦粉	食塩	着色料(カラメル・クチナシ)	かんすい
	植物油	植物性たん白	グリシン	保存料(しらこ)
	糖類(ぶどう糖液糖・砂糖)	醸造酢	しょうゆ	食塩
	野菜・果実(トマト・玉ねぎ・りんご・にんじん)		アミノ酸液	香辛料
	オイスターソース	マッシュルーム	肉エキス	酵母エキス
	魚肉エキス	ホタテエキス	昆布	エビエキス
	カラメル色素	増粘剤(加工でん粉・タマリンド)	調味料(アミノ酸等)	
	(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんごを含む)			
ちりめん焼きおにぎり	うるち米	しょうゆ	昆布	もち米
	ちりめん	カツオキス	ごま	食塩
	植物油脂	たん白加水分解物	砂糖	調味料(アミノ酸等)
	カラメル色素	乳酸Ca	(原材料の一部に小麦、ゼラチンを含む)	

