

2019年 ラボ・ウィンターキャンプ ゆつぽ 食事メニュー表

	12月26日 (木) 1日目	12月27日 (金) 2日目	12月28日 (土) 3日目	12月29日 (日) 4日目
朝食	★ごはん・汁ものは おかわり自由 ★ふりかけ・マヨネーズ ドレッシングなどの用意 ★熱いお茶の用意 をお願いいたします	【時間：7:00～】 ○クロワッサンとチョコラずまきパン ○ウィンナー1本 ○コーンスープ ○バナナ1本 ○キャベツサラダ ○牛乳（少々）	【時間：7:30～】 ○味噌汁（わか、アゲ、豆腐） ○ひじき煮物 ○味のり ○白飯 ○生卵（全員） ○納豆（全員）	【時間：8:00～】 ○クロワッサンとチョコラずまきパン ○スクランブルエッグ ○スライスハム ○野菜入りコンソメスープ ○キャベツ ○牛乳（少々） 帰りのお茶（各自で水筒に入れる）
昼食		お弁当 ○白飯 【梅干し、ふりかけ（個包）】 ○ウィンナー2本 ○吉四六漬：2切れ ○たまご焼き ○ゼリー ○つくだに <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">スキーG カレー/牛丼</div>	【時間：12:00～】 ○白飯 ○豚汁【大鍋⇒一人お椀2杯分】 （※豚肉、椎茸、にんじん、 大根、里芋） ○白身魚のフライ ○キャベツ千切り <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">スキーG カレー/牛丼</div>	お弁当 ○具たくさん炊き込みご飯 ○ウィンナー1本 ○つけもの ○ゼリー ○お茶
おやつ	きなこだんご	みかん		
夕食	【時間：18:30～】 ○白飯 ○から揚げ ○キャベツ ○白菜のゴマ和え ○だご汁 ○つけもの ○みかん	【時間：18:00～】 ○つみれ鍋（5人にひとつの鍋） （1人おわん2杯以上⇒最後にうどん） ※鳥のミンチにしょうがをまぜた つみれと白菜、ネギ、あげ大根、にんじん、 しいたけなど ○白飯 ○なます（大目に） （きゅうり、にんじん、大根、あげ）	【時間：18:15～】 ○クリームシチュー ○白飯 ○マカロニサラダ ○つけもの ○ヨーグルト	<h2 style="margin: 0;">キャンプ本部</h2> <p style="margin: 0;">TEL：0973 - 79 - 2393</p>
夜食			そば（かまぼこ2枚、ねぎ）	

※スキーグループ ⇒ 3日目と4日目の朝食の時間が異なります。また2日目と3日目の昼食はスキー場で牛丼またはカレーを食べます。