

2021年 ラボ・サマーキャンプ ゆつぼ 食事メニュー

第1班: 7/29(木)~8/1(日) 第2班: 8/3(火)~8/6(金)

	7/29(木)、8/3(火) 1日目	7/30(金)、8/4(水) 2日目	7/31(土)、8/5(木) 3日目	8/1(日)、8/6(金) 4日目
朝食		【時間： 7:00～】 ○白飯 ○みそ汁(タネギ、ワケメ) ○塩さば 1/4個切れ ○野菜サラダ(キャベツ、トマト) ○味のり ○漬け物	【時間： 7:00～】 ○白飯 ○納豆(人数の半分) ○みそ汁(ワケメ、アゲ、豆腐) ○玉子焼き 2切れ ○キャベツ or レタス、トマト ○ふりかけ ○漬け物	【時間： 7:00～】 ○クロワッサン 2つ ○ロースハム(1枚) ○スクランブルエッグ ○ツナサラダ ○牛乳
昼食		お弁当 ○クロワッサン ○チョコロールパン ○ソーセージ 1本(太いもの) ○バナナ 1本 ○りんごジュース	【時間： 12:00～】 ○冷やしうどん (肉とサラダのトッピング) ○おにぎり 人数×1個	お弁当 ※スタッフが各民宿から回収。バス乗車直前に配布 ○2色ご飯(わかめとゆかり) ○ウインナー ○つけもの ○お茶
おやつ	きな粉モチ	トウモロコシ 1本	(大きい)ゼリー	
夕食	【時間： 18:00～】 ○白飯 ○ハンバーグ ○ふかしジャガイモ 1個 ○キュウリ、トマト、千切りキャベツ ○みそ汁 ○ヨーグルト	【時間： 17:30～】 ○白飯 ○ひやしそうめん汁(蒲鉾入り) ○から揚げ 3個 ○キュウリ、トマト、キャベツ ○マカロニサラダ (マカロニ、キュウリ、ソーセージ、ミソ、マヨネーズ)	【時間： 18:00～】 ○夏野菜カレー ○福神漬け ○サラダスパゲティ (キュウリ、トマト、キャベツ、スパゲティ) ○ヨーグルト	ゆつぼキャンプ本部 0973-79-2883 (7/26 午後 ~ 8/6 午前)