



## 2022年 ラボ・サマーキャンプ うらばんだい 食事メニュー

	8/8(月) 1日目	8/9(火) 2日目	8/10(水) 3日目	8/11(木・祝) 4日目
朝食		<ul style="list-style-type: none"> <li>○さば塩焼き</li> <li>○ミニオムレツ</li> <li>○ベーコン、レタス、ミニトマト</li> <li>○きんぴらごぼう</li> <li>○ご飯</li> <li>○みそ汁(とうふ)</li> <li>○ヤクルト ドレッシング(フレンチ赤)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スクランブルエッグ</li> <li>○ロースハムスライス、レタス、ミニトマト</li> <li>○ミートボール</li> <li>○小松菜おひたし</li> <li>○ご飯</li> <li>○みそ汁(ねぎ)</li> <li>○ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○さけ塩焼き</li> <li>○厚焼き玉子</li> <li>○ウインナー、レタス、ミニトマト</li> <li>○ほうれん草ごまあえ</li> <li>○ご飯</li> <li>○みそ汁(わかめ)</li> <li>○オレンジジュース ドレッシング(フレンチ赤)</li> </ul>
昼食		<p><b>【弁当】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○おにぎり2個(おかか、うめ)</li> <li>○からあげ、ウインナー、玉子焼き</li> <li>○バナナ</li> </ul> <p>(人数分のビニール袋 おはし、おしぼり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレー</li> <li>○ご飯</li> <li>○レタス、ミニトマト ドレッシング(フレンチ赤)</li> </ul>	<p><b>【弁当】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○おにぎり2個(おかか、うめ)</li> <li>○メンチカツ、からあげ、玉子焼き</li> <li>○紙パックお茶</li> </ul> <p>(人数分のビニール袋 おはし、おしぼり)</p>
おやつ		カットすいか	カットとうもろこし	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クリームシチュー</li> <li>○ハンバーグ</li> <li>○コールスローキャベツ、ミニトマト、マカロニサラダ</li> <li>○麻婆豆腐</li> <li>○ご飯</li> <li>○吸い物(カニつみれ)</li> <li>○いちごカップケーキ ドレッシング(フレンチ白)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○すき焼き風鍋(1人用)</li> <li>○コロッケ</li> <li>○コールスローキャベツ、ミニトマト、ポテトサラダ</li> <li>○ロールキャベツ</li> <li>○ご飯</li> <li>○なめこ汁</li> <li>○プリン ドレッシング(フレンチ白)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚陶板焼き(1人用)</li> <li>○エビフライ</li> <li>○コールスローキャベツ、ミニトマト、スパゲティサラダ</li> <li>○フライドポテト</li> <li>○ご飯</li> <li>○吸い物(巻麩)</li> <li>○ぶどうゼリー ドレッシング(フレンチ白)</li> </ul>	