

令和4年度 ラボ教育センター冬合宿メニュー表 12月26日夕食～12月29日昼食分

12月27日 朝食	
ごはん	白米
みそ汁	みそ
	いりこだし
	わかめ
	油揚げ
厚切りハム	厚切りハム
野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね
野菜の旨煮	野菜の旨煮
ふりかけ	のりたまご
野菜サラダ	キャベツ

12月27日 おにぎり弁当	
ごはん	2種類のおにぎり
厚焼玉子	厚焼玉子
赤ウインナー	赤ウインナー
童田唐揚げ	童田唐揚げ
ゼリー	ひとくちゼリー
バナナ	バナナ

12月26日 夕食	
ごはん	白米
カレー	じゃがいも
	たまねぎ
	にんじん
	牛肉
コロッケ	コロッケ
からあげ	からあげ
野菜サラダ	キャベツ
	レタス
	にんじん
デザート	りんごゼリー

12月27日 夕食	
ごはん	白米
ハンバーグ	ハンバーグ
	デミグラスソース
春巻き	春巻き
焼きビーフン	豚肉
	ビーフン
	にんじん
	もやし
	キャベツ
	塩コショウ・鶏がらスープの素
ポテトサラダ	マッシュポテト
	ミックスベジタブル
	きゅうり
	マヨネーズ
	砂糖・塩コショウ
コーンスープ	コーンスープの素
野菜サラダ	キャベツ
	レタス
	にんじん

12月28日 朝食	
ごはん	白米
オムレツ	オムレツ
さばの塩焼き	さばの塩焼き
ポークソーセージ	ポークソーセージ
みそ汁	みそ
	いりこだし
	わかめ
	油揚げ
	青ねぎ
味付けのり	味付けのり
野菜サラダ	キャベツ

12月28日 昼食	
ごはん	白米
ミートスパゲティ	スパゲティ
	ミートソース
チキン南蛮	チキン南蛮
大焼売	大焼売
コンソメスープ	にんじん
	たまねぎ
	チキンコンソメ
野菜サラダ	キャベツ
	レタス
	にんじん

12月28日 夕食	
ごはん	白米
とんかつ	とんかつ
	とんかつソース
肉じゃが	じゃがいも
	たまねぎ
	にんじん
	いんげん
	牛肉
	糸こんにゃく
	みりん・醤油・砂糖
マカロニサラダ	マカロニ
	きゅうり
	ハム
	ミックスベジタブル
	マヨネーズ・塩コショウ
わかめスープ	わかめ
	醤油・塩・いりこだし
野菜サラダ	キャベツ
	レタス
	にんじん

12月29日 朝食	
ごはん	白米
みそ汁	みそ
	いりこだし
	わかめ
	油揚げ
	青ねぎ
厚切りハム	厚切りハム
野菜の焼きつくね	野菜の焼きつくね
ジャーマンポテト	ジャーマンポテト
ふりかけ	のりたまご
野菜サラダ	キャベツ

12月29日 唐揚げ弁当	
ごはん	白米
	ゆかり
	うめぼし
からあげ	2種類のからあげ
赤ウインナー	赤ウインナー
たまご焼き	たまご焼き
肉だんご	肉だんご
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ
野菜サラダ	キャベツ
	にんじん
ゼリー	ひとくちゼリー