

2023年 ラボキャンプ 食事メニュー

	1日目	2日目	3日目	4日目
朝食		鮭 のりの佃煮 わかめ味噌汁 コーンサラダ ひじき 玉子焼き 焼のり	サバ しそ昆布 あおさ味噌汁 海藻サラダ 切干大根 オムレツ 納豆	鮭 のりの佃煮 わかめ味噌汁 鶏ほぐしサラダ きんぴら ウインナー 焼のり
昼食		(おにぎり弁当) ○おにぎり(塩にぎり2個) ○焼きそば ○餃子/餃子たれ ○フランクフルト/ケチャップ ○ストロベリーゼリー	カツカレー サラダ	(からあげ弁当) ○ごはん ○からあげ ○チーズハンバーグ ○ウインナー ○エビチリ
夕食	チーズインハンバーグ(デミグラスソース) 皮付きポテト ブロッコリー サラダ(ミニトマト) エビフライ(タルタルソース) 白飯 コンソメスープ りんごゼリー	チキンステーキ ミックスベジタブル コールスロー ナポリタン 白飯 わかめスープ プリン	メンチカツ サニーレタス ポテサラ 唐揚げ 白飯 玉子スープ モモゼリー	