

2019年 ラボ・サマー・キャンプ ゆつぼ 食事メニュー

第1班：7/29(月)～8/1(木) 第2班：8/3(土)～8/6(火)

	7/29(月)、8/3(土) 1日目	7/30(火)、8/4(日) 2日目	7/31(水)、8/5(月) 3日目	8/1(木)、8/6(火) 4日目
朝食		【時間： 7:00～】 <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> みそ汁(タマネギ、ワカメ) <input type="radio"/> 塩さば1/4個切れ <input type="radio"/> 野菜サラダ(キャベツ、トマト) <input type="radio"/> 味のり <input type="radio"/> 漬け物	【時間： 7:00～】 <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> 納豆(人数の半分) <input type="radio"/> みそ汁(ワカメ、アゲ、豆腐) <input type="radio"/> 玉子焼き2切れ <input type="radio"/> キャベツorレタス、トマト <input type="radio"/> ふりかけ <input type="radio"/> 漬け物	【時間： 7:00～】 <input type="radio"/> クロワッサン2つ <input type="radio"/> ロースハム(1枚) <input type="radio"/> スクランブルエッグ <input type="radio"/> ツナサラダ <input type="radio"/> 牛乳
昼食		お弁当 <input type="radio"/> クロワッサン <input type="radio"/> チョコロールパン <input type="radio"/> ソーセージ1本(太いもの) <input type="radio"/> バナナ1本 <input type="radio"/> りんごジュース	【時間： 12:00～】 バーべキュー <input type="radio"/> 野菜 (人参、カボチャ、サツマイモ、キャベツ、モヤシ) <input type="radio"/> 豚肉50g、牛肉50g×人数 <input type="radio"/> ウインナー 人数×2本 <input type="radio"/> 焼きそば用そば <input type="radio"/> 焼きそばソース <input type="radio"/> おにぎり 人数×1.5個 <input type="radio"/> サラダ油 <input type="radio"/> 麦茶	お弁当 <p>※スタッフが各民宿から回収。バス乗車直前に配布</p> <input type="radio"/> 炊き込みご飯 <input type="radio"/> つけもの <input type="radio"/> フルーツゼリー1個 <input type="radio"/> お茶
おやつ	きな粉モチ	トウモロコシ1本	すいか	
夕食	【時間： 18:30～】 <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> ハンバーグ <input type="radio"/> ふかしジャガイモ1個 <input type="radio"/> キュウリ、トマト、千切りキャベツ <input type="radio"/> みそ汁 <input type="radio"/> ヨーグルト	【時間： 17:30～】 <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> ひやしそうめん汁(蒲鉾入り) <input type="radio"/> から揚げ3個 <input type="radio"/> キュウリ、トマト、キャベツ <input type="radio"/> マカロニサラダ (マカロニ、キュウリ、ソーセージ、ミカン、マヨネーズ)	【時間： 18:30～】 <input type="radio"/> 夏野菜カレー <input type="radio"/> 福神漬け <input type="radio"/> 野菜サラダ (キュウリ、トマト、キャベツ、マヨネーズ) <input type="radio"/> ヨーグルト	ゆつぼキャンプ本部 0973-79-2530 (7/26午後～8/6午前)