

# 2019年 ラボ・サマーキャンプ ゆつぽ 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		<b>【時間： 7:00～ 】</b> ○白飯 ○みそ汁(タネギ、ワケ) ○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	<b>【時間： 7:00～ 】</b> ○白飯 ○納豆(人数の半分) ○みそ汁(ワケ、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	<b>【時間： 7:00～ 】</b> ○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		<b>お弁当</b> ○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	<b>【時間： 12:00～ 】</b> <b>バーベキュー</b> ○野菜 (人参、カボチャ、サツマイモ、キャベツ、モヤシ) ○豚肉 50g、牛肉 50g×人数 ○ウィンナー 人数×2本 ○焼きそば用そば ○焼きそばソース ○サラダ油 ○おにぎり 人数×1.5個 ○麦茶	<b>お弁当</b> ※スタッフが各民宿から回収。バス乗車直前に配布 ○炊き込みご飯 ○つけもの ○フルーツゼリー 1個 ○お茶
お や つ	きな粉モチ	トウモロコシ 1本	すいか	
夕 食	<b>【時間： 18:30～】</b> ○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	<b>【時間： 17:30～ 】</b> ○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)	<b>【時間： 18:30～】</b> ○夏野菜カレー ○福神漬け ○野菜サラダ (キュウリ、トマト、キャベツ、マヨネーズ) ○ヨーグルト	<b>ゆつぽキャンプ本部</b> <b>0973-79-2530</b> <b>(7/26 午後 ~ 8/6 午前)</b>