



# 2019年 ラボ・サマー・キャンプ うらばんだい 食事メニュー

裏磐梯ライジングサンホテル

	7/26(金) 1日目	7/27(土) 2日目	7/28(日) 3日目	7/29(月) 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>○バーロール 2 個 バター、いちごジャム</li> <li>○トロピカルフルーツ ドレッシング(フレンチ赤)</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○さけ塩焼き</li> <li>○厚焼き玉子</li> <li>○ワインナー、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、ワインナー、玉子焼き</li> <li>○漬け物</li> <li>○バナナ</li> </ul> <p>(人数分のビニール袋 おはし、おしほり)</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>○幕の内弁当 (メンチカツ、玉子焼き、煮物 ワインナー、さば塩焼き ご飯 漬け物、フロッコリー など)</li> <li>○紙パックお茶</li> </ul> <p>(人数分のビニール袋 おはし、おしほり)</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>○しんつるめん(うどん)</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、スペaghettiサラダ</li> <li>○フライドポテト</li> <li>○ご飯</li> <li>○吸い物(巻麺)</li> <li>○ぶどうゼリー ドレッシング(フレンチ白)</li> </ul>	