



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"> ○さば塩焼き ○ミニオムレツ ○ベーコン、レタス、ミニトマト ○きんぴらごぼう ○ご飯 ○みそ汁(とうふ) ○ヤクルト ドレッシング(フレンチ赤) 	<ul style="list-style-type: none"> ○スクランブルエッグ ○ロースハムスライス、レタス、ミニトマト ○ミートボール ○バターロール 2 個 バター、いちごジャム ○トロピカルフルーツ ドレッシング(フレンチ赤) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○さけ塩焼き ○厚焼き玉子 ○ウインナー、レタス、ミニトマト ○ほうれん草ごまあえ ○ご飯 ○みそ汁(わかめ) ○オレンジジュース ドレッシング(フレンチ赤)
昼食		<p>【弁当】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○おにぎり 2 個 (おかか、うめ) ○からあげ、ウインナー、玉子焼き ○漬け物 ○バナナ <p>(人数分のビニール袋 おはし、おしぼり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○カレー ○ご飯 ○レタス、ミニトマト ドレッシング(フレンチ赤) 	<p>【弁当】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○幕の内弁当 (メンチカツ、玉子焼き、煮物 ウインナー、さば塩焼き ご飯 漬け物、フロッコリー など) ○紙パックお茶 <p>(人数分のビニール袋 おはし、おしぼり)</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"> ○クリームシチュー ○ハンバーグ ○コールスローキャベツ、ミニトマト、マカロニサラダ ○麻婆豆腐 ○ご飯 ○吸い物(カニつみれ) ○いちごカップケーキ ドレッシング(フレンチ白) 	<ul style="list-style-type: none"> ○すき焼き風鍋(1 人用) ○コロッケ ○コールスローキャベツ、ミニトマト、ポテトサラダ ○ロールキャベツ ○ご飯 ○しんつるめん(うどん) ○プリン ドレッシング(フレンチ白) 	<ul style="list-style-type: none"> ○豚陶板焼き(1 人用) ○エビフライ ○コールスローキャベツ、ミニトマト、スパゲティサラダ ○フライドポテト ○ご飯 ○吸い物(巻麩) ○ぶどうゼリー ドレッシング(フレンチ白) 	