

2019年 ラボ・ウィンターキャンプ ゆつぼ 食事メニュー表

	12月26日(木) 1日目	12月27日(金) 2日目	12月28日(土) 3日目	12月29日(日) 4日目
朝食	<p>★ごはん・汁ものはおかわり自由 ★ふりかけ・マヨネーズ・ドレッシングなどの用意 ★熱いお茶の用意をお願いいたします</p>	<p>【時間: 7:00~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クロワッサンとチョコうずまきパン ○ウィンナー1本 ○コーンスープ ○バナナ1本 ○キャベツサラダ ○牛乳(少々) 	<p>【時間: 7:30~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○味噌汁(ワカメ、アゲ、豆腐) ○ひじき煮物 ○味のり ○白飯 ○生卵(全員) ○納豆(全員) 	<p>【時間: 8:00~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クロワッサンとチョコうずまきパン ○スクランブルエッグ ○スライスハム ○野菜入りコンソメスープ ○キャベツ ○牛乳(少々) <p>帰りのお茶(各自で水筒に入れる)</p>
昼食		<p>お弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白飯 【梅干し、ふりかけ(個包)】 ○ウィンナー2本 ○吉四六漬: 2切れ ○たまご焼き ○ゼリー ○つくだに 	<p>【時間: 12:00~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白飯 ○豚汁【大鍋⇒一人お椀2杯分】 (※豚肉、椎茸、にんじん、大根、里芋) ○白身魚のフライ ○キャベツ千切り 	<p>お弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ○具だくさん炊き込みご飯 ○ウィンナー1本 ○つけもの ○ゼリー ○お茶
おやつ	きなこだんご	みかん		
夕食	<p>【時間: 18:30~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白飯 ○から揚げ ○キャベツ ○白菜のゴマ和え ○だご汁 ○つけもの ○みかん 	<p>【時間: 18:00~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○つみれ鍋(5人にひとつ鍋) (1人お椀2杯以上⇒最後にうどん) ※鳥のミンチにしょうがをませたつみれと白菜、ネギ、あげ大根、にんじん、しいたけなど ○白飯 ○なます(大目に) (きゅうり、にんじん、大根、あげ) 	<p>【時間: 18:15~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クリームシチュー ○白飯 ○マカロニサラダ ○つけもの ○ヨーグルト 	<p>キャンプ本部</p> <p>TEL: 0973 - 79 - 2393</p>
夜食			そば(かまぼこ2枚、ねぎ)	

*スキーグループ ⇒ 3日目と4日目の朝食の時間が異なります。また2日目と3日目の昼食はスキー場で牛丼またはカレーを食べます。