

2021 ラボかんなベースプリングキャンプ食事メニュー

	1日目	2日目	3日目	4日目
朝食		トマトとオレンジのサラダ 鶏の肉団子 オムレツ ひじき煮 ハム ふりかけ(しゃけ・たまご・のり) とうふ・ネギのお味噌汁 ヨーグルト	トマトとバナナのサラダ だし巻きたまご 焼き鮭 きんぴらごぼう ごま和えほうれん草のおひたし ハム 味付け海苔 わかめのお味噌汁 ヨーグルト	バターロール スクランブルエッグ ウインナー ボイルキャベツ ツナとはるさめのサラダ コーンクリームスープ りんご
昼食		【お弁当】 おにぎり弁当 ごま塩, わかめ, うめ 唐揚げ ウインナー ゆで卵 プロッコリー 緑茶	牛丼 トマトとトウモロコシのサラダ お吸い物 クロレラ飲料	【お弁当】 炊き込みご飯 だし巻き卵 ウインナー プロッコリー ミニハンバーグ 緑茶
夕食	ハンバーグ ハム トマトとオレンジのサラダ スペゲティ ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー(グレープ・オレンジ)	トンカツ ハム トマトとオレンジのサラダ スペゲティ ポテトフライ 豚汁 プリン	カレーライス 福神漬け マカロニサラダ りんご	