

# 2021年 ラボ・サマー・キャンプ ゆつぼ 食事メニュー

第1班：7/29(木)～8/1(日) 第2班：8/3(火)～8/6(金)

	7/29(木)、8/3(火) 1日目	7/30(金)、8/4(水) 2日目	7/31(土)、8/5(木) 3日目	8/1(日)、8/6(金) 4日目
朝食		<b>【時間： 7:00～】</b> <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> みそ汁(タマネギ、ワカメ) <input type="radio"/> 塩さば1/4個切れ <input type="radio"/> 野菜サラダ(キャベツ、トマト) <input type="radio"/> 味のり <input type="radio"/> 漬け物	<b>【時間： 7:00～】</b> <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> 納豆(人数の半分) <input type="radio"/> みそ汁(ワカメ、アゲ、豆腐) <input type="radio"/> 玉子焼き2切れ <input type="radio"/> キャベツorレタス、トマト <input type="radio"/> ふりかけ <input type="radio"/> 漬け物	<b>【時間： 7:00～】</b> <input type="radio"/> クロワッサン2つ <input type="radio"/> ロースハム(1枚) <input type="radio"/> スクランブルエッグ <input type="radio"/> ツナサラダ <input type="radio"/> 牛乳
昼食		<b>お弁当</b> <input type="radio"/> クロワッサン <input type="radio"/> チョコロールパン <input type="radio"/> ソーセージ1本(太いもの) <input type="radio"/> バナナ1本 <input type="radio"/> りんごジュース	<b>【時間： 12:00～】</b> <input type="radio"/> 冷やしうどん (肉とサラダのトッピング) <input type="radio"/> おにぎり 人数×1個	<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 <input type="radio"/> 2色ご飯(わかめとゆかり) <input type="radio"/> ウインナー <input type="radio"/> つけもの <input type="radio"/> お茶
おやつ	きな粉モチ	トウモロコシ 1本	(大きい)ゼリー	
夕食	<b>【時間： 18:00～】</b> <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> ハンバーグ <input type="radio"/> ふかしジャガイモ1個 <input type="radio"/> キュウリ、トマト、千切りキャベツ <input type="radio"/> みそ汁 <input type="radio"/> ヨーグルト	<b>【時間： 17:30～】</b> <input type="radio"/> 白飯 <input type="radio"/> ひやしそうめん汁(蒲鉾入り) <input type="radio"/> から揚げ3個 <input type="radio"/> キュウリ、トマト、キャベツ <input type="radio"/> マカロニサラダ (マカロニ、キュウリ、ソーセージ、ミカン、マヨネーズ)	<b>【時間： 18:00～】</b> <input type="radio"/> 夏野菜カレー <input type="radio"/> 福神漬け <input type="radio"/> サラダスパゲティ (キュウリ、トマト、キャベツ、スパゲティ) <input type="radio"/> ヨーグルト	<b>ゆつぼキャンプ本部</b> <b>0973-79-2883</b> <b>(7/26午後～8/6午前)</b>