

2021 ラボかなウィンターキャンプ食事メニュー

	1日目	2日目	3日目	4日目
朝食		キャベツとトマトのサラダ、オレンジ添え 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	キャベツとトマトのサラダ、バナナ添え 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 ツナとほろさめのサラダ 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 ブロッコリー 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 ブロッコリー 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 スパゲティ 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 スパゲティ ポテトフライ 豚汁 プリン	カレーライス 福神漬 マカロニサラダ りんご	