

## 2022年 ラボキャンプ 食事メニュー

	1日目	2日目	3日目	4日目
朝食		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ひじき</li> <li>○鮭・しそ昆布</li> <li>○玉子焼き</li> <li>○サラダ(コーン)</li> <li>○白飯</li> <li>○味噌汁(わかめ)</li> <li>○漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○切干大根</li> <li>○塩サバ・佃煮</li> <li>○オムレツ</li> <li>○サラダ(海藻)</li> <li>○白飯</li> <li>○味噌汁(あおさ)</li> <li>○漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オクラ胡麻和え</li> <li>○焼鮭</li> <li>○スクランブルエッグ</li> <li>○サラダ(ツナ)</li> <li>○白飯</li> <li>○味噌汁(わかめ)</li> <li>○漬物</li> </ul>
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>(おにぎり弁当)</li> <li>○おにぎり ○焼きそば</li> <li>○ミニハンバーグ ○ウインナー</li> <li>○ミニフランクフルト</li> <li>○エビフライ</li> <li>○チキンナゲット</li> <li>○ストロベリーゼリー</li> <li>○果物</li> <li>○お漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレーライス</li> <li>○サラダ</li> <li>○唐揚げ</li> <li>○福神漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(お弁当)</li> <li>○ごはん</li> <li>○鮭 ○コロッケ</li> <li>○唐揚げ ○大葉ロール</li> <li>○卵焼き ○エビチリ</li> <li>○板付 ○春雨マーボ</li> <li>○お煮しめ</li> <li>○果物</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○きんぴら</li> <li>○茶碗蒸し</li> <li>○洋皿 <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ</li> <li>・チーズハンバーグ</li> <li>・エビフライ</li> </ul> </li> <li>○わかめスープ</li> <li>○白飯</li> <li>○漬物</li> <li>○デザート(苺ババロア)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○春雨酢の物</li> <li>○イカしゅうまい</li> <li>○洋皿 <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ</li> <li>・白身フライ</li> <li>・コロッケ</li> </ul> </li> <li>○玉子スープ</li> <li>○白飯</li> <li>○漬物</li> <li>○デザート(わらび餅)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポテトサラダ</li> <li>○肉しゅうまい</li> <li>○洋皿 <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ</li> <li>・ナポリタン</li> <li>・チキンステーキ</li> </ul> </li> <li>○オニオンスープ</li> <li>○白飯</li> <li>○漬物</li> <li>○デザート(胡麻プリン)</li> </ul>	