

平成23年度

夏合宿3泊分献立表

磐梯スポーツ村

| | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 |
|----|--|--|---|---|
| 朝食 | / | 汁 1、ハムエッグ 2、焼き魚 3、ミニ納豆 4、味のり 5、つけもの 6、ヨーグルト | 汁 1、塩マス 2、納豆 ネギ 3、ハム、スクランブルエッグ 4、佃煮 5、味のり 6、つけもの 7、ヤクルト | 汁 1、プレーンオムレツ、ウインナー 2、ミニ納豆 3、焼き魚 塩サバ 4、佃煮 5、つけもの 6、ヨーグルト 7、ヤクルト |
| 昼食 | | (お弁当持参の場合には、麦茶等サービス) | <u>牛丼</u> すまし汁 おひたし 紅生姜、つけもの、牛乳 | <u>カレーライス</u> 野菜サラダ 福神漬、らっきよ 牛乳 |
| 夕食 | 汁 1、 <u>トンカツ 豚ロース</u> 2、うなぎ 3、サラダ 4、冷奴 5、つけもの 6、果物 | 汁 1、 <u>ハンバーグステーキ</u> 2、 <u>シャケのバター焼き</u> 3、フルーツヨーグルト和え 4、おひたし 5、冷しゃぶ 6、つけもの | 汁 <u>バーベキュー</u> 1、肉 / 野菜 / ウインナー等 2、とうもろこし 3、焼きそば 4、おむすび 5、飲み物 麦茶 6、果物 スイカ | / |