

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	/