

2023年 実施メニュー【サッカー合宿用 ラクロス合宿用】

朝食		とうふハンバーグ ロースハム かぼちゃサラダ、生野菜、 焼き鮭、漬物、 切り干し大根 納豆 バナナ1本 牛乳(コップ150ml) みそ汁 ごはん	玉子焼き ハッシュドポテト マカロニサラダ、生野菜、 赤魚西京焼き、昆布豆、 ひじきの煮物 笹かまぼこ バナナ1本 牛乳(コップ150ml) みそ汁 ごはん	しゅうまい ペッパーハム ポテトサラダ、生野菜、 サバ塩焼き、漬物、 小松菜のナムル チキンナゲット バナナ1本 牛乳(コップ150ml) みそ汁 ごはん	オムレツ ウィンナー かぼちゃサラダ、生野菜、 焼きさつま揚げ、昆布豆 たけのこの塩だれ和え 納豆 バナナ1本 牛乳(コップ150ml) みそ汁 ごはん	玉子焼き ハッシュドポテト マカロニサラダ、生野菜、 ホッケ塩焼き、漬物、 きんぴらごぼう 笹かまぼこ バナナ1本 牛乳(コップ150ml) みそ汁 ごはん	オムレツ ペッパーハム ポテトサラダ、生野菜、 ししゃも、昆布豆、 れんこんのきんぴら チキンナゲット バナナ1本 牛乳(コップ150ml) みそ汁 ごはん
昼食		マーボーあんかけライス サラダ 青菜の玉子とじスープ オレンジジュース(150ml) バナナ1本 ヨーグルト	豚丼 サラダ エノキと野菜のスープ オレンジジュース(150ml) バナナ1本 ヨーグルト	カレーライス サラダ 中華春雨サラダ オレンジジュース(150ml) バナナ1本 ヨーグルト	かつ丼 サラダ とうふとワカメのスープ オレンジジュース(150ml) バナナ1本 ヨーグルト	中華あんかけライス サラダ 中華風コーンスープ オレンジジュース(150ml) バナナ1本 ヨーグルト	牛丼 サラダ 油揚げと野菜のスープ オレンジジュース(150ml) バナナ1本 ヨーグルト
夕食	チキンステーキ(150g)と添え物 茄子と厚揚げのカニ風味あんかけ イワシの梅煮 肉野菜炒め(180g) サラダ フルーツ 牛乳(コップ150ml) 豚汁 ごはん	牛肉と豆腐のすきやき風鍋 エビフライ、 コロッケ、 つくねのきのこあんかけ 肉野菜炒め(180g) サラダ フルーツ 牛乳(コップ150ml) 冷やしうどん ごはん	ハンバーグ(120g)と添え物 ローストポーク じゃがいもとウィンナーの青のり和え 肉野菜炒め(180g) サラダ フルーツ 牛乳(コップ150ml) きのこベーコンのコンソメスープ ごはん	ポークしょうが焼き(30g×3) と添え物 揚げ餃子、春巻き、 高野豆腐のひき肉あんかけ 肉野菜炒め(180g) サラダ フルーツ 牛乳(コップ150ml) ポトフ ごはん	イワシ団子入り和風なべ きのこベーコンのグラタン とり唐揚げ 肉野菜炒め(180g) 生野菜サラダ フルーツ 牛乳(コップ150ml) 冷やしそうめん ごはん	ポークステーキ(100g)と添え物 魚のフリッターチリソース おでん風煮物 肉野菜炒め(180g) サラダ フルーツ 牛乳(コップ150ml) クラムチャウダースープ ごはん	

\* ごはんはおかわりできます。

\* 昼食もご飯のおかわりはできます。(ふりかけと、つけものがあります)

\* 仕入れの状況によりメニューの内容が変わることがありますので、参考程度にご覧ください。

・上記メニュー表は大人料金設定の合宿に適用されます。