

16TC献立表

	2009/8/7(金)	2009/8/8(土)	2009/8/9(日)	2009/8/10(月)
	設営 開会式	選択プロ	選択・公開プロ	閉会式 撤営
朝食		米飯 味噌汁 納豆 笹かまぼこ 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 卵料理 ふりかけ 焼き海苔 コーヒー牛乳	パン ツナサラダ 卵料理 牛乳
		みそ 20g ワカメ 10g 油揚げ 1/4枚 納豆 1個 長ネギ 12g 笹かまぼこ 50g 佃煮 25g 牛乳 200CC	みそ 20g 豆腐 1/4丁 ワカメ 15g 生卵 1個 焼き海苔 1袋 コーヒー牛乳 200CC	ホットドッグ用 150g パン 2本 ソーセージ 80g 2本 ツナ(缶詰) 46g 1/4缶 キャベツ 75g キュウリ 25g 生卵 1個
昼食		チャーハン スープ	スパゲッティ 野菜サラダ	昼食を支給します
		合い挽き肉 60g ピーマン 20g にんじん 35g 生卵 1/5個 コンソメスープ 1/5本 塩 油 こしょう	スパゲッティ麺 200g ミートソース 150g 粉チーズ 25g トマト 75g キャベツ 75g キュウリ 25g	
夕食	米飯 豚汁 生野菜 フルーツ	米飯 カレー 漬け物 フルーツ	米飯 キャンポリー鍋 漬け物	※ 氷は、10人あたり 1貫を目安に毎日 配布します。
	豚肉 37g みそ 40g にんじん 25g ジャガイモ 75g コンニャク 1/8 タマネギ 50g ゴボウ 25g トマト 75g キャベツ 75g ミカン(缶詰) 100g	豚肉 37g ジャガイモ 75g にんじん 50g タマネギ 25g カレールー 30g 福神漬 15g バナナ 1本	牛肉 100g 長ネギ 25g 豆腐 1/2丁 しらたき 60g 乾椎茸 大2個 生卵 1個 茄子づけ 25g	※ 配給時間は 朝食(牛乳のみ)6:30 昼食 11:45 夕食&翌朝食 16:00