

世田谷RS様 夏季合宿メニュー

	朝	昼	夕
7月28日			サラダ ミニトマト (胡麻ドレッシング) 15種野菜ヘルシーサラダ チキン南蛮(ブロッコリー コインキャロット) ポテトサラダ 赤魚ガーリックオイル焼(いんげん) えのきとわかめの酢の物 ブチ大学いも メロン トマトスープ (たまねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー)
7月29日	サラダ ミニトマト フレンチ赤ドレッシング ロースハム ス克蘭ブルエッグ ミートボール(デミグラス) ひじき豆サラダ オレンジ ブイヨンスープ (キャベツ コーン) クロレラ大 【パン】 テーブルロール 黒糖ロール ブルーベリー&マーガリン 【ご飯】*おかわり用 海苔 すきやきふりかけ	牛丼 (紅生姜) そうめん (おくらと山芋サラダ) オレンジジュース	サラダ ミニトマト (胡麻ドレッシング) ゴボウサラダ(きゅうり) ローストポーク(和風おろしソース) フェットチーネ (赤とうがらしガーリックソース) 緑の野菜サラダ サーモングリル(トマトソース) えびかつ ミニポテトコロッケ きのことブロッコリーのバジルマリネ パウンドケーキ(鳴門金時りんご) オレンジ かきたま汁(卵・ほうれん草)
7月30日	サラダ・ミニトマト (フレンチ白ドレッシング) ウィンナー 温泉玉子(だし) マカロニサラダ さば塩焼き 切干大根 海苔 納豆 味噌汁(もやし・麩) 牛乳 まきばの朝ヨーグルト(いちご)	うどん (わかめ ほうれん草) 豚丼(紅生姜) オレンジジュース	サラダ ミニトマト (胡麻ドレッシング) タラモサラダ ハンバーグ チキングリル(レモン&ハーブ) ナポリタン(ブロッコリー) ハタケのお肉春雨(ピーマン・人参) さんまおかか煮(いんげん) ポタージュースープ (コーン) りんごゼリー
7月31日	サラダ ミニトマト (フレンチ赤ドレッシング) ロースハム 卵と野菜のオープン焼き (ケチャップ) 5種野菜のパスタサラダ (バジルチーズ) グレープフルーツ ブイヨンスープ (玉ねぎ・わかめ・ごま) クロレラ大 【パン】 テータースティックポテト テーブルロール いちご&マーガリン 【ご飯】*おかわり用 海苔 たらこふりかけ	ハヤシライス (じゃがいも、人参、 たまねぎ、豚肉) なめらかプリン オレンジジュース	