

1970年度 夏季合宿 献立表

	朝 食	昼 食	夕 食	おやつ
21	弁 当	弁 当	カツ丼 カツ 卵 玉ねぎ ごぼう 野菜サラダ	アメ ビスケット
22	雑煮 (モ子 鳥肉、 人参) ベニカン ミリン干し 漬物 茶	ブドウパン マーガリン ジャム さばの水煮 チーズ、レタス マヨネーズ レモン ソーダラップ	スパゲティ ミートソース (ひき肉 玉ねぎ ケチャップ) 漬物(福神漬) 紅茶	アメ バクゴコ
23	おじや(みそ) (ごはん わかめ じゃがいも 人参、玉ねぎ 豚肉) 漬物 茶	バターロール (マーガリン ジャム) 鯨のEつたあげ チーズ、レモン きゅうり マヨネーズ ジュース	チキンライス (ごはん 鳥肉 人参、玉ねぎ ピーマン マヨネーズ) スープ 漬物(福神漬) 紅茶	アメ かんとう レモン
24	雑煮 (モ子 鳥肉、 人参) ミリン干し 漬物 茶	ブドウパン マーガリン ジャム きゅうり、レモン リーゼンジ マヨネーズ ソーダラップ	ごはん シチュー ベーコン じゃがいも (人参、玉ねぎ) 漬物(福神漬) 紅茶	アメ <del>ビスケット</del> ビスケット

25	おにぎり うめぼし 味噌汁 (じゃがいも 豚肉、人参、玉ねぎ) (わかめ ミリン干し) 漬物 茶	ドックロール マーガリン リーゼンジ きゅうり、レモン チーズ、ジュース	五目寿司 (ごはん グリーンピース) (しいたけ 人参、ごぼう) (ゆであが すしの素) 漬物 眼薬 茶	アメ バクゴコ
26	チャーハン (ごはん 豚肉、玉ねぎ 人参、ピーマン) スープ 漬物(福神漬) 紅茶	バターロール (マーガリン ジャム) きゅうり、レモン マヨネーズ リーゼンジ ジュース	カレーライス (ごはん ベーコン じゃがいも 人参、玉ねぎ) カレー粉 漬物(福神漬) 紅茶	アメ かんとう レモン
27	ごはん 味噌汁 (わかめ じゃがいも 人参、玉ねぎ 豚肉) 漬物 茶	おにぎり ごはん うめぼし ふりかけ かつお節 ひやむぎ ぬぎ、しらが 漬物	ごはん 豚汁 (豚肉 じゃがいも 人参、玉ねぎ) 漬物 茶	アメ ビスケット
28	チャーハン ごはん 豚肉、玉ねぎ 人参、ピーマン ケチャップ スープ 紅茶 漬物(福神漬)	ドックロール (マーガリン リーゼンジ) チーズ、レモン ジュース		アメ バクゴコ

調味料

食塩、砂糖、味噌、マヨネーズ、しょう油、  
ラー油、セロネとうがらし

予備食 (1日分)

朝 ラーメン  
昼 バクゴコ  
夜 やきそば