

# 合宿食(朝食)

焼き魚	鮭塩焼き
スクランブルエッグ	卵
	牛乳
	マヨネーズ
ウインナー	ウインナー羊腸
レタス	レタス
青梗菜ベーコンソテー	青梗菜
	ベーコンスライス
	ゴマ油
	しょうゆ
	焼き塩
生野菜	キャベツ
	人参
	ミニトマト
	ブロッコリー
グレープフルーツ	グレープフルーツ
ご飯	白米
味噌汁	わかめ
	豆腐
	ネギ
ドレッシング各種	・フレンチ赤 ・フレンチ白 ・焙煎ゴマ