

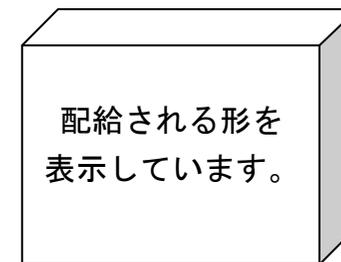
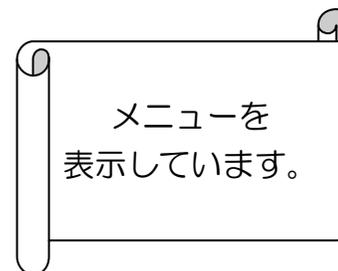
第15回日本ジャンボリー

Cookbook!

『うがい であらい いただきます。
残さず食べて ごちそうさま。』



☆表示の見方



☆表示義務アレルギー7品目（小麦、卵、乳、エビ、カニ、そば、落花生）が記載されています。

☆食材の仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。

☆昼食には**携行食**が朝の配給時に配られます。携行食を持参して各プログラムサイトに移動し、サブキャンプに戻ることなく午前・午後のプログラムに続けて参加することができます。

☆これまで参加者が持参していた主食のお米も、15NJでは一緒に配給することとし、環境に配慮して生活排水を減らすために**無洗米**を使用します。

8月1日(日)夕

8月2日(月)朝

牛丼 or 中華丼
お新香 わかめ味噌汁
プリン



<表示義務アレルギー>

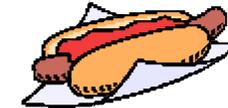
牛丼…小麦
中華丼…小麦
プリン…乳

無洗米(生米)	<4kg包装×1>
中華丼レトルトパック	<個包装×20>
松屋の牛めし冷凍レトルトパック	<10人前包装×2>
お新香	<10人前包装×4>
味噌汁(インスタント)	<個包装×40>
冷凍カッププリン	<個包装×40>

Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・牛丼、中華丼パックを湯煎する
- ・インスタント味噌汁を湯で溶く

ホットドッグ2本
野菜ジュース or 朝霧牛乳
バナナ



<表示義務アレルギー>

ホットドッグ台…乳・卵・小麦
ソーセージ…小麦
牛乳…乳

ホットドッグ台(1人2本)	<5本包装×16>
ソーセージ	<10人前真空包装×8>
ケチャップ小袋	<個包装×80>
野菜ジュース	<1リットルパック×4>
朝霧牛乳	<1リットルパック×4>
バナナ	<無包装×40>

Let's cook!

- ・ホットドッグ台を温める または そのまま
- ・ソーセージを温め、ホットドッグにはさむ
- ・ケチャップをかける

おにぎり：おかか・ツナマヨ
 魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ
 ペットボトル飲料（緑茶）
 お菓子（キャラメルコーン）

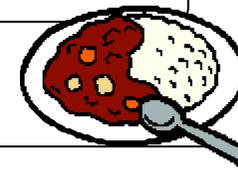


＜表示義務アレルギー＞

おかか…小麦
 ツナマヨ…卵・小麦
 魚肉ソーセージ…カニ・小麦
 チーズかまぼこ…カニ・乳
 キャラメルコーン…落花生・乳・卵・小麦

おにぎり（おかか）	〈個包装×40〉
おにぎり（ツナマヨ）	〈個包装×40〉
魚肉ソーセージ	〈個包装×20〉
チーズかまぼこ	〈個包装×20〉
500ml 緑茶	〈個包装×40〉
お菓子	〈個包装×40〉

ビーフカレー
 スパゲティースラダ
 5種野菜サラダ
 （ドレッシングつき）
 シュークリーム



＜表示義務アレルギー＞

カレールー…小麦
 スパゲティースラダ…卵・小麦
 シュークリーム…乳・卵・小麦

無洗米（生米）	〈4kg包装×1〉
牛肉（ダイスカット）	〈1kg包装×4〉
じゃがいも	〈無包装×20〉
にんじん	〈無包装×20〉
カレールー（甘口）	〈10人前包装×4〉
調理済みスパゲティースラダ	〈20人前包装（1kgパック）×1〉
5種野菜サラダ	〈20人前包装（2kgパック）×1〉
ドレッシング（30g）	〈個包装×20〉
冷凍シュークリーム	〈個包装×40〉

Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・牛肉（ダイスカット）・じゃがいも・人参・玉ねぎを炒め、カレールーで煮る
- ・野菜サラダにドレッシングをかける
- ・冷凍シュークリームは自然解凍

8月3日(火)朝

8月3日(火)昼

鮭塩焼き
オムレツ
(ケチャップつき)
ごはん
味付け海苔
あさり味噌汁

<表示義務アレルゲン>

オムレツ…乳・卵
味付け海苔…エビ・小麦



無洗米(生米)	<4kg包装×1>
調理済み塩焼き鮭	<個食真空包装×40>
冷凍湯煎オムレツ	<5人前真空包装×8>
ケチャップ小袋	<個包装×40>
味付け海苔	<個包装×40>
味噌汁(インスタント)	<個包装×40>

Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・鮭とオムレツを湯煎する
(オムレツにはケチャップをかける)
- ・インスタント味噌汁を湯で溶く

ランチパック：
味わい卵とロースハム1
ジャム&マーガリン1
ペットボトル飲料(ジュース)
フルーツゼリー(みかん)

<表示義務アレルゲン>

味わい卵とロースハム…乳・卵・小麦
ジャム&マーガリン…乳・小麦

ランチパック(味わい卵とロースハム)	<個包装×40>
ランチパック(ジャム&マーガリン)	<個包装×40>
500mlアップルジュース	<個包装×20>
500mlオレンジジュース	<個包装×20>
フルーツゼリー	<個包装×40>

美味しいご飯、炊けてる？

ポイントはいつもより多めの水加減！
また、夏場で30分以上、冬場で1時間以上は水に浸そう。
(この浸水時間がかなり重要！)

ランチパックは 魅力がいっぱい!



サンドイッチの「美味しさ」と「手軽さ」、そしてドリンクのボトルといっしょにバッグに入サンドイッチの「美味しさ」と「手軽さ」、そしてドリンクのボトルといっしょにバッグに入れて携帯できる「便利さ」で大ブレイク中のヤマザキ「ランチパック」。ジャムやクリームをサンドしたスイーツ系からたまごやハムの入った惣菜系まで豊富なラインアップをご用意。今日のお気に入りは何? れて携帯できる「便利さ」で大ブレイク中のヤマザキ「ランチパック」。ジャムやクリームをサンドしたスイーツ系からたまごやハムの入った惣菜系まで豊富なラインアップをご用意。今日のお気に入りは何?

～山崎製パンHPより引用～



定番から新商品、それから大人気のご当地ものまでたくさんのラインナップを見られるだけじゃない!“へ～!”なことまで満載のランチパックスペシャルサイトを是非覗いてみてください♪♪♪

<http://www.yamazakipan.co.jp/lunch-p/index.html>

マーボー豆腐
浜松餃子 (3 個)
シュウマイ (2 個)
ごはん
中華スープ
フルーツ杏仁

<表示義務アレルギー>

マーボー豆腐の素…小麦
餃子…小麦
シュウマイ…乳・小麦
スープ…乳・小麦
フルーツ杏仁…乳



無洗米 (生米)	< 4 kg 包装 × 1 >
豆腐	< 個包装 × 40 >
マーボー豆腐の素 (肉入り)	< 10 人分 × 4 >
長ネギ	< 無包装 × 4 >
冷凍餃子	< 36 個包装 × 4 >
調理済みシュウマイ	< 10 人前真空包装 × 8 >
スープ (インスタント)	< 個包装 × 40 >
冷凍カップ フルーツ杏仁	< 個包装 × 40 >

Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・ネギを刻み、豆腐と一緒にマーボ-豆腐の素と湯に溶き煮る
- ・冷凍餃子を焼く
- ・調理済みシュウマイを湯煎する
- ・インスタントスープを湯で溶く
- ・フルーツ杏仁は自然解凍

静岡ご当地グルメ 浜松餃子

①



～浜松餃子学会 HP より引用～

浜松餃子の特徴

☆円型焼き

屋台で餃子を焼こうにも、当時はフライパンしか有りません。焼き餃子は水で蒸すという行程が有り、鉄板では焼けないからです。ところが、味が評判になった餃子の屋台では、押し寄せるお客さんに対応する為には、一度に多くの餃子を焼く必要が有りました。そこで考え出されたのが、円型に並べて焼くことだったのです。浜松餃子の焼き方の特徴である円型焼きは、その美味しさが全ての始まりだったのです。そして、円型に焼いた結果、これを数人前に分けるのではなく、それそのものが商品となってしまいました。何故なら、あっさり味の浜松餃子は、いくらでも食べる事が出来たからです。

☆もやしが添えてある

円型に焼いたが故に真ん中に出来る穴、これが気になって仕方なかった方。そして、「お刺身には妻が付いているのだから、餃子にも何か有って良いのではないか？」という方など。そこで、サービス心旺盛な浜松人の事、何かを付け合わせに、と考えた結果、これもまた容易に手に入れる事の出来た「もやし」に辿り着きました。

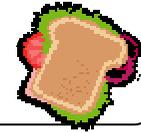
☆お持ち帰り文化

元来浜松人は、外食を好みませんでした。あまり飲食業は盛んでなく、必ず出前が有ったくらいです。つまり、家で食べたかったのです。その為、屋台餃子の頃から既にそうなのですが、こと餃子に至っては、出前ではなく自らお店に赴いて、お持ち帰りをしていたのでした。

☆こだわり

各餃子店は自分のお店の餃子に合ったタレを持っています。甘めだったり酸っぱめだったり。ラー油（一味）もオリジナルが多いです。

ハムレタストマトサンド
ジャムサンド
卵スープ
ヨーグルト



＜表示義務アレルギー＞

食パン…大豆・乳・小麦
ハム…乳・卵
マヨネーズ…卵
スープ…乳・小麦
卵…卵
ヨーグルト…乳

食パン	〈10枚入り包装×16〉
ハム	〈13人前包装×3〉
レタス	〈無包装×4〉
トマト	〈無包装×8〉
マヨネーズ小袋	〈個包装×40〉
ジャム小袋	〈個包装×40〉
スープ（インスタント）	〈個包装×40〉
富士宮産鶏卵	〈無包装×20〉
ヨーグルト	〈個包装×40〉

Let's cook!

- ・食パン（4枚）・ハム・レタス・トマト・マヨネーズでサンドウィッチを作る
- ・インスタントスープを湯で溶き、卵をかき溶かす

8月4日(水)昼

調理パン：

メンチカツバーガー
ツナポテトロール
ペットボトル飲料（ジュース）
フルーツゼリー（ぶどう）

<表示義務アレルゲン>

メンチカツバーガー…乳・卵・小麦
ツナポテトロール…乳・卵・小麦

メンチカツバーガー	<個包装×40>
ツナポテトロール	<個包装×40>
500mlアップルジュース	<個包装×20>
500mlオレンジジュース	<個包装×20>
フルーツゼリー	<個包装×40>

8月4日(水)夕

焼肉 & 焼野菜
ごはん
わかめスープ
大学芋



<表示義務アレルゲン>

焼肉タレ…小麦

無洗米(生米)	<4kg包装×1>
牛肉	<1kg包装×4>
漬け豚肉	<1kg包装×4>
たまねぎ	<無包装×8>
にんじん	<無包装×8>
とうもろこし	<無包装×20>
焼肉タレ(カルビタレ)	<個包装×80>
スープ(インスタント)	<個包装×40>
冷凍中華ポテト(大学芋)	<10人前包装×4>

Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・牛肉・豚肉・野菜（玉ねぎ・人参・とうもろこし）焼く
- ・ワカメスープを湯で溶く
- ・大学芋は自然解凍

8月5日(木)朝

～スカウト平和の日プログラム～

トウモロコシプロジェクト

飢餓で苦しむ子どもたちに思いを致し、日本ではあまり身近ではない食材だけど、支援食料として活用されているトウモロコシの粉を、隊の創意工夫で調理してみましょ。そして世界平和に私たちが果たすべき役割を考えてみよう！

? (みんなのオリジナルメニュー)

温野菜サラダ
コンソメスープ
野菜ジュース or 朝霧牛乳

<表示義務アレルゲン>

マヨネーズ…卵
スープ…小麦
牛乳…乳

トウモロコシの粉 (1人100g)	<1kg 包装×4>
ゆで済みミックスビーンズ(1人50g)	<10人前包装×4>
スープ (インスタント)	<個包装×40>
カット済み冷凍野菜 (ブロッコリー カブチン にんじん)	<10人前包装×4>
マヨネーズ小袋	<個包装×40>
野菜ジュース	<1リットルパック×4>
朝霧牛乳	<1リットルパック×4>

Let's cook!

- ・トウモロコシの粉、ゆで済みミックスビーンズで調理する
- ・カット済み冷凍野菜を茹でる (マヨネーズをかける)

提案 Recipe 1 ～ウガリ～ (ケニヤ大使館HPより)

材料 (2, 3人分)

トウモロコシの粉…200g 水…200cc

- 作り方 1) 沸騰させた湯にトウモロコシの粉を何回かに分けて入れる。
- 2) 木ベラでこねるようにかきまぜる。
- 3) 湯と粉がしっかり混ざり合い、だんご状になるまで力をいれてかきまぜる。
- 4) ふたをして、しばらく蒸す。

アフリカの「ごはん」とも言うべきものに、「ウガリ」または「シマ」と呼ばれる食べ物があります。トウモロコシやキャッサバという芋の粉をお湯に入れて練り上げて作ります。FBF (Fortified Blended Foods)はこの料理法で食べられることも多いようです。

提案 Recipe 2 ～トルティーヤ～

材料 (8枚分)

トウモロコシの粉…100g 小麦粉…100g
調味料 塩…小さじ1/2 油…大さじ3 ぬるま湯…100cc



- 作り方 1) ボールにコーンミール・小麦粉・塩・油を入れ、混ぜ合わせる。
- 2) ぬるま湯(40℃くらい)を少しずつ入れ、全体にひとつになるまでこねる。
- 3) 生地を8等分して麺棒などで薄くのぼす。
- 4) フライパンに油(材料外)をひき、少しふくらんできたら裏返し両面がキツネ色になるまで焼く。
- 5) 焼きあがったら二つ折りにしておく。
- 6) 中にお好みのものをサンドする。(野菜やお肉等。)

※上記の提案レシピ内の配給食材は、トウモロコシの粉のみです。
また、この部分でのアレルゲン表示は省略させていただきます。

8月5日(木)昼

おにぎり：こんぶ・鮭
 魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ
 ペットボトル飲料（緑茶）
 お菓子（うま塩ポテコ）



<表示義務アレルゲン>

こんぶ…小麦
 魚肉ソーセージ…カニ・小麦
 チーズかまぼこ…カニ・乳



おにぎり（こんぶ）	<個包装×40>
おにぎり（鮭）	<個包装×40>
魚肉ソーセージ	<個包装×20>
チーズかまぼこ	<個包装×20>
500ml 緑茶	<個包装×40> お菓子
	<個包装×40>

8月5日(木)夕

デミタマハンバーグ
 千切りキャベツ（マヨネーズつき）
 マカロニサラダ
 ごはん コンソメスープ
 ライチ



<表示義務アレルゲン>

ハンバーグ…乳・卵・小麦
 生卵…卵
 デミグラスソース…乳・小麦
 マヨネーズ…卵
 マカロニサラダ…卵・小麦
 スープ…小麦

無洗米（生米）	<4kg包装×1>
調理済みハンバーグ	<個食真空包装×40>
生卵	<無包装×40>
デミグラスソース	<個包装×40>
キャベツ	<無包装×2>
マカロニサラダ（1人50g）	<1kg包装×2>
マヨネーズ小袋	<個包装×40>
スープ（インスタント）	<個包装×40>
ライチ（1人2個）	<10人前冷凍包装×8>

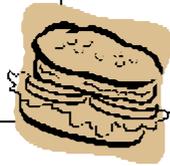
Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・調理済みハンバーグとデミソースを湯煎し盛りつけ、焼いた卵を乗せる
- ・キャベツを千切りにする（マヨネーズをかける）
- ・インスタントスープを湯で溶く
- ・サラダはそのまま
- ・ライチは自然解凍

8月6日(金)朝

8月6日(金)昼

イングリッシュマフィンサンド
野菜ジュース or 牛乳
バナナ



<表示義務アレルギー>

イングリッシュマフィン…乳成分・卵・小麦
ハンバーグ…乳・小麦
マヨネーズ…卵
牛乳…乳

イングリッシュマフィン	<5人前包装×8>
湯煎ハンバーグ	<10人前真空包装×4>
レタス	<無包装×4>
トマト	<無包装×8>
マヨネーズ小袋	<個包装×40>
野菜ジュース	<1リットルパック×4>
朝霧牛乳	<1リットルパック×4>
バナナ	<無包装×40>

Let's cook!

- ・イングリッシュマフィンを焼く or そのまま
- ・ハンバーグを湯煎し、レタス・トマトと一緒にマフィンにはさむ

おにぎり：こんぶ・鮭
魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ
ペットボトル飲料（緑茶）
お菓子（うま塩ポテコ）

<表示義務アレルギー>

こんぶ…小麦
魚肉ソーセージ…カニ・小麦
チーズかまぼこ…カニ・乳



おにぎり（こんぶ）	<個包装×40>
おにぎり（鮭）	<個包装×40>
魚肉ソーセージ	<個包装×20>
チーズかまぼこ	<個包装×20>
500ml 緑茶	<個包装×40>
お菓子	<個包装×40>

8月6日(金)夕

8月7日(土)朝

パエリア
温野菜サラダ
アスパラベーコン
ドーナツ

<表示義務アレルギー>

パエリア…エビ
シーフードミックス…エビ・乳
マヨネーズ…卵
アスパラベーコン…乳
ドーナツ…乳・卵・小麦

無洗米(生米)	<4kg包装×1>
パエリアの素	<5人前包装×8>
冷凍シーフードミックス	<10人分包装×4>
カット済み冷凍野菜(ブロッコリー・加万草・にんじん)	<10人分包装×4>
マヨネーズ小袋	<個包装×40>
冷凍アスパラベーコン(1人2個)	<10人前包装×8>
ドーナツ	<個包装×40>

Let's cook!

- ・無洗米・パエリアの素・冷凍シーフードミックスを一緒に炊き込む
- ・冷凍アスパラベーコンを焼く
- ・カット済み冷凍野菜を茹でる

オムレツ&ソーセージ
(ケチャップつき)
ごはん 味付け海苔
わかめ味噌汁

<表示義務アレルギー>

オムレツ…乳・卵
ソーセージ…小麦
味付け海苔…エビ・小麦



無洗米(生米)	<4kg包装×1>
冷凍湯煎オムレツ	<5人前真空包装×8>
湯煎ソーセージ	<10人前真空包装×4>
ケチャップ小袋	<個包装×40>
味噌汁(インスタント)	<個包装×40>
味付け海苔	<個包装×40>

Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・冷凍湯煎オムレツとソーセージを湯煎する
(ケチャップをかける)
- ・インスタント味噌汁を湯で溶く

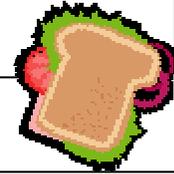
静岡ご当地グルメ ② 富士宮やきそば

富士宮やきそば 1 2 箇条

～富士宮やきそば学会 HPより引用～

1. 市内にある3つの製麺業者の富士宮流やきそば蒸し麺を使用している。
2. 炒めるための油としては、ラードを用いる。(天然素材の植物油を使う店もある。)
3. やきそばに加えるのがラードを絞った後の「肉かす」。(一般的には「肉」「天かす」など。)
4. 振りかけるのはイワシの「削り粉(だし粉)」。(一般的にはカツオの「削り節」など。)
5. キャベツは、富士宮の高原キャベツ。それも、水分が少なく 歯ごたえのよい「秋キャベツ」が良とされる。(キャベツ以外にネギやもやしを入れる店もある。ネギが入っているのは昔風。)
6. ソースの味や量については、各店でのこだわりがある。辛口ソースの店が多い。(数種類をミックスして独自の味を出している店が多く、その内容は企業秘密。)
7. 添えるものは、紅ショウガが多いが、これも店それぞれ。
8. トッピングは、タコ、エビ、卵、肉、ホルモンなど各店で工夫しており、好みに応じて対応。
9. 水は富士山の湧水を用いる。調理の際の水加減が、コシの強さの重要なポイントである。
10. 厚くて大きい鉄板を用い、火力が強くなければおいしくない。
11. 焼き方は、店の主人が焼いて出す店、客が焼く店、どちらも可というところがある。初めての人は、焼いてもらうことをおすすめ。
12. 食べ方は、鉄板で焼いたやきそばを皿に盛って出すところや、熱い鉄板で温めながら直接食べるところがあり、これは好き好き!

ハムレタストマトサンド
ジャムサンド
コンソメスープ
ヨーグルト



<表示義務アレルゲン>

食パン…大豆・乳・小麦
ハム…乳・卵
マヨネーズ…卵
スープ…小麦
ヨーグルト…乳

食パン	<10枚入り包装×16>
ハム	<13人前包装×4>
レタス	<無包装×4>
トマト	<無包装×8>
マヨネーズ小袋	<個包装×40>
ジャム小袋	<個包装×40>
スープ(インスタント)	<個包装×40>
ヨーグルト	<個包装×40>

Let's cook!

- ・食パン(4枚)・ハム・レタス・トマト・マヨネーズ・ジャムでサンドウィッチを作る
- ・インスタントスープを湯で溶く

おにぎり：ツナマヨ・鮭
 魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ
 ペットボトル飲料（緑茶）
 お菓子（オレオビッツパニサド）

＜表示義務アレルギー＞

ツナマヨ…卵・小麦
 魚肉ソーセージ…カニ・小麦
 チーズかまぼこ…カニ・乳
 オレオビッツ…乳・小麦



おにぎり（ツナマヨ）	〈個包装×40〉
おにぎり（鮭）	〈個包装×40〉
魚肉ソーセージ	〈個包装×20〉
チーズかまぼこ	〈個包装×20〉
ペットボトル緑茶	〈個包装×40〉
お菓子	〈個包装×40〉



ハヤシライス or 豚丼
 温野菜サラダ
 お新香 あさり味噌汁
 温野菜 今川焼



＜表示義務アレルギー＞

ハヤシライス…小麦
 豚丼…小麦
 マヨネーズ…卵
 今川焼…卵・小麦

無洗米（生米）	〈4kg包装×1〉
ハヤシライスレトルトパック	〈個包装×20〉
冷凍豚丼レトルトパック	〈10人前包装×2〉
カット済み冷凍野菜（ブロッコリー・カブ・にんじん）	〈10人前包装×4〉
マヨネーズ小袋	〈個包装×40〉
味噌汁（インスタント）	〈個包装×40〉
手作りお新香	〈10人前包装×4〉
冷凍今川焼き	〈10人前包装×4〉

Let's cook!

- ・ごはんを炊く
- ・ハヤシライス・豚丼パックを湯煎する
- ・インスタント味噌汁を湯で溶く
- ・カット済み冷凍野菜を茹でる（マヨネーズをかける）
- ・今川焼は自然解凍

8月9日(月)朝

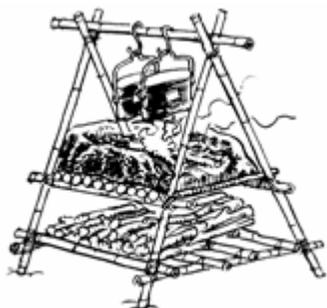
メニュー一覧表

照り焼きバーガー
焼きそばロール
ペットボトル飲料(ジュース)
ヨーグルト

＜表示義務アレルゲン＞

照り焼きバーガー…乳・卵・小麦
焼きそばロール…乳・卵・小麦
ヨーグルト…乳

照り焼きバーガー	〈個包装×40〉
焼きそばロール	〈個包装×40〉
500mlアップルジュース	〈個包装×20〉
500mlオレンジジュース	〈個包装×20〉
ヨーグルト	〈個包装×40〉



砂糖のように甘いばかりの人生は、どんなに退屈なことだろう。塩だけをなめると塩辛い、料理に使える、肉にすばらしい味をつけてくれるものだ。人生の苦難は、塩のようなものである。

『ローバーリング トゥ サクセス』より

	朝	昼	夕
8/1			牛丼 or 中華丼 お新香 味噌汁 プリン
8/2	ホットドック パナ 野菜ジュース or 牛乳	おにぎり 魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ 緑茶 お菓子	ビーフカレー サラダ シュークリーム
8/3	鮭塩焼き オムレツ 味付け海苔 ごはん 味噌汁	ランチパック フルーツゼリー(みかん) ジュース(アップル or オレンジ)	マーボ-豆腐 ごはん 浜松餃子 シュウマイ 中華スープ フルーツ杏仁
8/4	HLT サンド ジャムサンド 卵スープ ヨーグルト	メンチカツバーガー ツナポテトロール フルーツゼリー(ぶどう) ジュース(アップル or オレンジ)	焼肉&焼野菜 ごはん わかめスープ 大学芋
8/5	『トウモロコシ プロジェクト』 (みんなが考えたメニュー) 温野菜が* コンソメスープ 野菜ジュース or 牛乳	おにぎり 魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ 緑茶 お菓子	デミタマハンバーグ 千切りキャベツ マカロニサラダ* ごはん コンソメスープ ライチ
8/6	イングリッシュマフィンサンド* パナナ 野菜ジュース or 牛乳	おにぎり 魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ 緑茶 お菓子	パエリア 温野菜が* アスパラベーコン ドーナツ
8/7	オムレツ&ソーセージ 味付け海苔 ごはん 味噌汁	ランチパック フルーツゼリー(白桃) ジュース(アップル or オレンジ)	富士宮焼きそば アメリカンドック
8/8	HLT サンド* ジャムサンド コンソメスープ ヨーグルト	おにぎり 魚肉ソーセージ or チーズかまぼこ 緑茶 お菓子	ハヤシライス or 豚丼 お新香 温野菜が* 味噌汁 今川焼
8/9	照り焼きバーガー 焼きそばロール ヨーグルト ジュース(アップル or オレンジ)		