

第 58 代秋合宿食糧計画表 山行期間 2011 年 11 月 2 日(水)－11 月 6 日(日)
 予備日含む
 C 西元、益田/S 吉田、葦澤、飯田、岡田、鈴木

	朝食	昼食	夕食
11/2		弁当	<u>豚汁 (1.0/0.5)</u> 人参 (4 本) 玉葱 (4 個) 大根 (1 本) 豚肉 (60g×人数分) インスタント味噌汁 (24 人分)
11/3	<u>トマトリゾット (0.5/0.3)</u> トマトスープの素 (24 人分) スライスチーズ (24 人分)	<u>オープンランチ</u> 食パン (8 枚切り) コーンマヨ 4 本 ピザソース 4 本 ポカリの素 4 袋	<u>ハヤシライス (1.0/0.5)</u> 人参 4 本、玉葱 4 個 ジャガイモ 8 個、ルーの素 4 個、ツナ缶 4 個
11/4	<u>ピリ辛ワカメ雑炊 (0.5/0.3)</u> ピリ辛ワカメスープの素 (24 人分)	<u>オープンランチ</u> 食パン (8 枚切り) コーンマヨ 4 本 ピザソース 4 本 魚ソー (24 人分) ポカリの素 4 袋	<u>カレーライス (1.0/0.5)</u> 人参 4 本、玉ねぎ 4 個 ジャガイモ 8 個 カレールー 4 個 コンビーフ 4 缶
11/5	<u>卵雑炊 (0.5/0.3)</u> 卵スープの素 (24 人分)	<u>行動食</u> サラミ (24 人分) リッツ 4 袋 ポカリの素 4 袋	<u>麻婆春雨 (1.0/0.5)</u> 麻婆春雨の素 (24 人分)
11/6 予備日	<u>お茶漬 (0.5/0.3)</u> お茶漬の素 (24 人分)	<u>行動食</u> 煎餅 4 袋 オレオ 4 袋	<調味料> 塩、胡椒

米量：男子 $0.5 \times 4 + 1.0 \times 4 = 6$ 合 女子 $0.3 \times 4 + 0.5 \times 4 = 3.2$ 合
 非常食：カロリーメイト、スニッカーズ etc
 病人食：卵雑炊、梅粥、スープ類 etc

第 58 代秋合宿食糧計画表 山行期間 2011 年 11 月 2 日(水)－11 月 6 日(日)

予備日含む

C 西元、益田/S 吉田、葦澤、飯田、岡田、鈴木

米量：男子 $0.5 \times 4 + 1.0 \times 4 = 6$ 合 女子 $0.3 \times 4 + 0.5 \times 4 = 3.2$ 合

非常食：カロリーメイト、スニッカーズ etc

病人食：卵雑炊、梅粥、スープ類 etc