

【野外炊事献立表】

パンと野菜サラダ	
料 金	380円
材 料 名	1 人 分
○食パン	2枚
○マーガリン	10g
○ジャム	20g
○野菜サラダ	
・ロースハム	20g
・キュウリ	20g
・トマト	1/4個
・レタス	30g
・マヨネーズ	15g
○牛乳	200cc

ごはんとハムエッグ	
料 金	360円
材 料 名	1 人 分
○ごはん	
・米	150g
○ハムエッグ	
・ハム	30g
・玉子	1個
・キャベツ	30g
・トマト	1/4個
・マヨネーズ	15g
○漬け物	20g

カレーライス	
料 金	370円
材 料 名	1 人 分
○カレーライス	
・米	150g
・豚肉	40g
・にんじん	30g
・じゃがいも	50g
・玉ねぎ	50g
・カレールー	2かけ
・油	適量
○福神漬け	10g

ごはんと焼き肉 わかめスープ	
料 金	580円
材 料 名	1 人 分
○ごはん	
・米	150g
○焼肉	
・豚肉スライス	200g
・キャベツ	80g
・にんじん	30g
・玉ねぎ	50g
・ピーマン	10g
・もやし	60g
・焼肉のたれ	適量
・油	5g
○わかめスープ	
・わかめ	適量
・コンソメ	適量

ごはんと豚汁	
料 金	370円
材 料 名	1 人 分
○ごはん	
・米	150g
○豚汁	
・豚小間肉	40g
・じゃがいも	50g
・こんにゃく	1/10丁
・にんじん	10g
・ねぎ	10g
・豆腐	1/10丁
・みそ	適量
○漬け物	20g

焼きそば	
料 金	380円
材 料 名	1 人 分
○焼きそば	
・めん	150g (1袋)
・豚肉	40g
・キャベツ	50g
・ピーマン	30g
・にんじん	30g
・もやし	50g
・油	適量
・ソース	適量
・塩・コショウ	適量
○紅生姜	適量
○青のり粉	適量

※各メニューとも、ごはん抜きの場合は
120円引きです。
※全ての価格は、消費税込みになっています。

【追加メニュー】

追加単品メニュー	
○米（1合=150g）	120円
○鮭おにぎり（1個）	140円
○梅おにぎり（1個）	140円
○食パン（2枚）	100円
○おかず（1品）	110円
○牛肉スライス（200g）	420円
○豚肉スライス（200g）	320円
○ラムスライス（200g）	320円
○ポークウィンナー（3本）	140円
○串付フランク（1本）	200円
○アメリカンドック（1本）	150円
○菓子パン各種（1個）	130～
※菓子パンの変更は、3日前 午前中まで	150円

追加単品メニュー （飲み物等）	
飲み物 （ペットボトル500ml、 缶350ml、紙パック200ml）	
○アクエリアス（ペットボトル）	160円
○アクエリアス（缶）	130円
○アクエリアスビタミンガード （ペットボトル）	160円
○爽健美茶（ペットボトル）	160円
○爽健美茶（缶）	130円
○クーオレンジ（缶）	130円
○牛乳	100円
○紙パックジュース （アップル・オレンジ）	130円
○チーズクレープ	130円
○ヨーグルト	90円
○バナナ（1本）	60円