

野外炊飯メニュー

2017.04～

2017.04

区分	料金	メニュー	材 料 (1人前)				米分量	調 味 料
朝食	350円	和食	卵 1 個 ハム2枚 味付け海苔1袋 梅干し2個 味噌汁具材 (わかめ、ネギ)				150g	みそ、だし、醤油、油
		パン食	ロールパン 3 個 卵 1 個 ハム 2 枚 インスタントスーフ 1 袋 ジャム&マーガリン 1 個 牛乳 (180cc) 1本					塩、油
		ホットドック	ロールパン 2 個 ウィンナー 2 本 キャベツ 卵 1 個 インスタントスーフ 1 袋 牛乳 (180cc) 1本					ケチャップ、塩、コショウ
昼食	460円	カレーライス	牛肉60g	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	120g	カレールー、塩、コショウ、油
		ハヤシライス	牛肉60g	にんじん	たまねぎ	グリーンピース		ハヤシルー、塩、コショウ、油
		クリームシチュー	鶏肉80g	じゃがいも	にんじん	たまねぎ		シチュールー、塩、コショウ
		豚汁 山菜ごはん	豚肉40g	だいこん	にんじん	もやし 漬物		みそ、だし、醤油、油
		焼きそば	中華めん 1 玉	豚肉40g	キャベツ	にんじん	60g	油、塩、コショウ
夕食	570円	カレーライス	牛肉60g	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	150g	カレールー、塩、コショウ、油
		ハヤシライス	牛肉60g	にんじん	たまねぎ	グリーンピース		ハヤシルー、塩、コショウ、油
		クリームシチュー	鶏肉80g	じゃがいも	にんじん	たまねぎ		シチュールー、塩、コショウ
		豚汁 山菜ごはん	豚肉40g	だいこん	にんじん	もやし 漬物		みそ、だし、醤油、油
		焼きそば	中華めん 1 玉	豚肉40g	キャベツ	にんじん		油、塩、コショウソース
	1500円	焼肉	牛肉170g	ウィンナー 2 本	ピーマン	たまねぎ	150g	焼肉のたれ、油
			かぼちゃ	ゼリー				