

野外炊飯メニュー

区分	料金	メニュー	材料 (1人前)		調味料		
				米分量			
朝食	350円	和食	卵1個 味噌汁具材 (わかめ、青ねぎ)	ハム2枚 味付け海苔1袋 梅干し2個	150g 白味噌、だしの素、濃口醤油、サラダ油		
		パン食	ロールパン3個 リンゴジャム1個	卵1個 マーガリン1個	ハム2枚 りんごジュース (200cc) 1本	インスタンスープ 1袋 りんごジュース (200cc) 1本	食塩、サラダ油
		ホットドック	ドック用ロールパン2個 インスタンスープ 1袋	ドック用ウィンナー2本 りんごジュース (200cc) 1本	キャベツ 卵1個	トマトケチャップ、塩こしょう、サラダ油	
昼食	460円	カレーライス	牛肉60g 福神漬	にんじん たまねぎ じゃがいも	120g カレールー、塩こしょう、サラダ油		
		ハヤシライス	牛肉60g 青りんごゼリー	にんじん たまねぎ	グリンピース	ハヤシルー、塩こしょう、サラダ油	
		クリームシチュー	鶏肉80g 青りんごゼリー	じゃがいも にんじん	たまねぎ	シチュールー、塩こしょう、サラダ油	
		豚汁&山菜ごはん	豚肉40g ちくわ 青りんごゼリー	だいこん ささがきごぼう	にんじん 味山菜 漬物	もやし	白味噌、だしの素、薄口醤油、みりん、料理酒、サラダ油
		焼きそば	中華麺 1玉 たまねぎ	豚肉40g 青りんごゼリー	キャベツ にんじん	60g 焼きそばソース、塩こしょう、サラダ油	
夕食	570円	カレーライス	牛肉60g 福神漬	にんじん たまねぎ じゃがいも	150g カレールー、塩こしょう、サラダ油		
		ハヤシライス	牛肉60g 青りんごゼリー	にんじん たまねぎ	グリンピース	ハヤシルー、塩こしょう、サラダ油	
		クリームシチュー	鶏肉80g 青りんごゼリー	じゃがいも にんじん	たまねぎ	シチュールー、塩こしょう、サラダ油	
		豚汁&山菜ごはん	豚肉40g ちくわ 青りんごゼリー	だいこん ささがきごぼう	にんじん 味山菜 漬物	もやし	白味噌、だしの素、薄口醤油、みりん、料理酒、サラダ油
	焼きそば	中華麺 1玉 たまねぎ	豚肉40g 青りんごゼリー	キャベツ にんじん	100g 焼きそばソース、塩こしょう、サラダ油		
	1500円	焼肉	牛肉170g 南瓜	ウィンナー2本 青りんごゼリー	ピーマン たまねぎ	150g 焼肉のタレ、サラダ油	