

野外炊飯メニュー表

区分	料金	メニュー	材 料 (1人前)	1人あたり 米分量	調 味 料	使い捨て食器
朝 食	3 6 0 円	和 食	卵1個 ハム2枚 梅干し2個 味付け海苔1袋 味噌汁具材(わかめ・青ネギ)	150g	白味噌 だしの素 濃口醤油 サラダ油	紙皿 味噌汁用深皿 ごはん用深皿 割り箸 紙コップ
		パン食	ロールパン3個 りんごジャム1袋 マーガリン1袋 卵1個 ハム2枚 インスタントスープ1袋		食塩 サラダ油	紙皿 スープ用紙コップ 飲み物用紙コップ 使い捨てフォーク
		ホット ドッグ	ドッグ用ロールパン2個 卵1個 ドッグ用ウインナー2本 キャベツ インスタントスープ1袋		トマトケチャップ 塩コショウ サラダ油	紙皿 スープ用紙コップ 飲み物用紙コップ 使い捨てフォーク
昼 食	4 7 0 円	カレー ライス	牛肉60g たまねぎ にんじん じゃがいも 福神漬	120g	カレールウ甘口 ^{注1} 塩コショウ サラダ油	カレー皿 使い捨てスプーン 紙コップ
		ハヤシ ライス	牛肉60g たまねぎ にんじん グリーンピース		ハヤシルウ 塩コショウ サラダ油	カレー皿 使い捨てスプーン 紙コップ
		クリーム シチュー	鶏肉80g たまねぎ にんじん じゃがいも		シチュールウ 塩コショウ サラダ油	カレー皿 ごはん用深皿 使い捨てスプーン 紙コップ
		豚汁& 山菜ご飯	豚肉40g だいこん にんじん もやし ちくわ ささがきごぼう 味付山菜 漬物		白味噌 だしの素 薄口醤油 みりん 料理酒 サラダ油	豚汁用深皿 ごはん用深皿 割り箸 紙コップ
		焼きそば	中華麺1玉 豚肉40g キャベツ たまねぎ にんじん	60g	焼きそばソース 塩コショウ サラダ油	紙皿 ごはん用深皿 割り箸 紙コップ
夕 食	5 8 0 円	カレー ライス	牛肉60g たまねぎ にんじん じゃがいも 福神漬 青りんごゼリー	150g	カレールウ甘口 ^{注1} 塩コショウ サラダ油	カレー皿 使い捨てスプーン 紙コップ
		ハヤシ ライス	牛肉60g たまねぎ にんじん グリーンピース 青りんごゼリー		ハヤシルウ 塩コショウ サラダ油	カレー皿 使い捨てスプーン 紙コップ
		クリーム シチュー	鶏肉80g たまねぎ にんじん じゃがいも 青りんごゼリー		シチュールウ 塩コショウ サラダ油	カレー皿 ごはん用深皿 使い捨てスプーン 紙コップ
		豚汁& 山菜ご飯	豚肉40g だいこん にんじん もやし ちくわ ささがきごぼう 味付山菜 漬物 青りんごゼリー		白味噌 だしの素 薄口醤油 みりん 料理酒 サラダ油	豚汁用深皿 ごはん用深皿 割り箸 紙コップ
		焼きそば	中華麺1玉 豚肉40g キャベツ たまねぎ にんじん 青りんごゼリー	100g	焼きそばソース 塩コショウ サラダ油	紙皿 ごはん用深皿 割り箸 紙コップ
	1 5 3 0 円	焼 肉	牛肉170g ウインナー2本 ピーマン たまねぎ 南瓜	150g	焼肉のたれ サラダ油	紙皿 たれ用皿 ごはん用深皿 割り箸 紙コップ

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、使い捨て食器を提供します。

軍手(綿100%)、新聞紙、マッチ、ライター、炭などは、必要に応じて各団体で準備してください。

※ お米の増量を希望される場合は、150gあたり150円で追加できます。

注1 一部の食材が減量となりますが、一人あたりプラス100円でアレルギーフリーのカレールウに変更することができます。ただし、全員分の変更となります。