

## 野外炊飯メニュー表

区分	料金	メニュー	材 料 (一人前)	一人あたり 米分量	調 味 料
朝 食	3 9 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(だし入) かつおだし(顆粒) 濃口醤油 食塩 サラダ油
		パン食	ロールパン3個 リンゴジャム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 りんごジュース		濃口醤油 食塩 サラダ油
		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 りんごジュース		トマトケチャップ 塩こしょう サラダ油
昼 食	5 0 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 マスカットゼリー	120g	カレールウ甘口 <sup>注1</sup> 塩こしょう サラダ油
		ハヤシライス	牛肉60g たまねぎ にんじん グリンピース マスカットゼリー		ハヤシフレーク 塩こしょう サラダ油
		クリームシチュー	鶏肉80g たまねぎ にんじん じゃがいも マスカットゼリー		シチューの素 塩こしょう サラダ油
		豚汁& 山菜ご飯	豚肉40g 大根 にんじん もやし 焼きちくわ ささがきごぼう 味付山菜 漬物 マスカットゼリー		白味噌(だし入) かつおだし(顆粒) 薄口醤油 料理酒 みりん風調味料 サラダ油
		焼きそば	中華めん1玉 豚肉40g キャベツ たまねぎ にんじん マスカットゼリー	60g	焼きそばソース 塩こしょう サラダ油
夕 食	6 1 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 マスカットゼリー りんごジュース	150g	カレールウ甘口 <sup>注1</sup> 塩こしょう サラダ油
		ハヤシライス	牛肉60g たまねぎ にんじん グリンピース マスカットゼリー りんごジュース		ハヤシフレーク 塩こしょう サラダ油
		クリームシチュー	鶏肉80g たまねぎ にんじん じゃがいも マスカットゼリー りんごジュース		シチューの素 塩こしょう サラダ油
		豚汁& 山菜ご飯	豚肉40g 大根 にんじん もやし 焼きちくわ ささがきごぼう 味付山菜 漬物 マスカットゼリー りんごジュース		白味噌(だし入) かつおだし(顆粒) 薄口醤油 料理酒 みりん風調味料 サラダ油
	焼きそば	中華めん1玉 豚肉40g キャベツ たまねぎ にんじん マスカットゼリー りんごジュース	100g	焼きそばソース 塩こしょう サラダ油	
	1 6 0 0 円	焼 肉	牛肉200g ウインナー2本 ピーマン たまねぎ 南瓜 マスカットゼリー	150g	焼肉のたれ サラダ油

軍手(綿100%)、新聞紙、マッチ、ライターなどは、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円でアレルゲン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。