



朝食メニュー①



A 1

ごはん&みそ汁

材料

- ・米
- ・ねぎ
- ・みそ
- ・にんじん
- ・大根
- ・ほんだし
- ・野菜ジュース
- ・ソーセージ
- ・ふりかけ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにします。
- ③ 水に②の大根とにんじんを入れて煮ます。
やわらかくなったら、みそをとかして味付けをし、最後にねぎを入れて出来上がりです。



難易度



朝はやっぱり白ご飯&みそ汁

A 2

雑炊

材料

- ・米
- ・卵
- ・ねぎ
- ・みそ
- ・ほんだし
- ・野菜ジュース
- ・ソーセージ

作り方

- ① 米をといで、米の5～6倍の水を入れます。
ほんだしを入れてなべでグツグツ。
- ② ねぎは輪切りにします。
- ③ ①の雑炊にみそをとかして味付けし、卵でとじ、最後にねぎを入れて出来上がりです。



難易度



おなかにやさしく 手軽にできる



朝食メニュー②



A 3 パン&シチュー

材料

- ・食パン
- ・ベーコン
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・シチューの素
- ・野菜ジュース
- ・マーガリン
- ・ジャム

作り方

- ① ベーコンは2センチくらい、玉ねぎとにんじんとじゃがいもは一口大に切ります。
- ② じゃがいもとにんじんをなべに入れ、水を加えて煮ます。やわらかくなったら玉ねぎとベーコンを加え、煮えたらシチューの素を入れて出来上がりです。



難易度☆☆☆



朝はひとなべで、という時に

A 4 お手軽パン朝食

材料

- ・コッペパン
- ・マーガリン
- ・ジャム
- ・ミニソーセージ
- ・野菜ジュース
- ・ヨーグルト

作り方

パンにお好みでマーガリンやジャムをつけたり、ソーセージをつけたりして出来上がりです。



難易度☆☆



さっと食べられるお手軽メニュー



昼食メニュー①



H1 ウィンナーカレー

材料

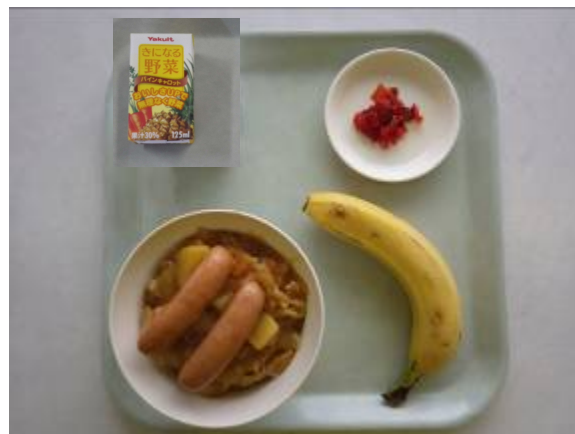
- ・ 米
- ・ ウィンナー
- ・ 玉ねぎ
- ・ にんじん
- ・ じゃがいも
- ・ サラダ油
- ・ カレールー
- ・ 野菜ジュース
- ・ 福神漬
- ・ バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんと玉ねぎを一口大に、ウィンナーはお好みの大きさに切ります。
- ③ なべにサラダ油を入れ、②で切ったものを炒めます。
- ④ なべにひたひた位の水を入れ、やわらかくなるまで煮たらカレールーを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそって出来上がりです。



難易度



手際よく作れる定番！

H2 焼肉丼

材料

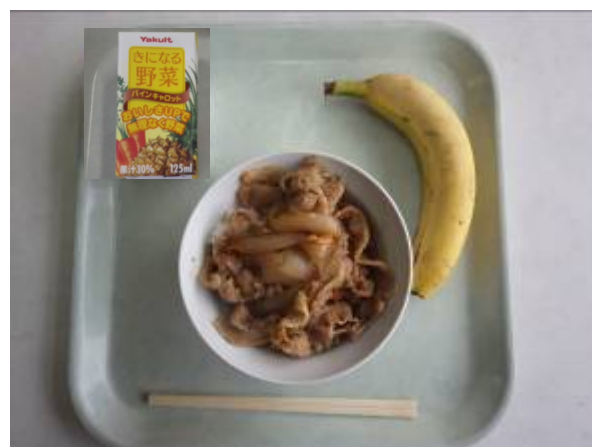
- ・ 米
- ・ 豚肉
- ・ 玉ねぎ
- ・ 焼肉のたれ
- ・ サラダ油
- ・ 野菜ジュース
- ・ バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉は一口大、玉ねぎはせん切りにします。
- ③ なべに油を入れて、豚肉と玉ねぎをいためます。焼肉のたれで味付けをし、ご飯にのせて出来上がりです。



難易度



スタミナ満点の人気メニュー！



昼食メニュー②



H3 やきそば

材料

- ・めん
- ・キャベツ
- ・もやし
- ・にんじん
- ・豚肉
- ・サラダ油
- ・ソース
- ・野菜ジュース
- ・バナナ

作り方

- ① キャベツ、にんじん、豚肉を食べやすい大きさに切ります。
- ② なべに油を入れて、豚肉をいためます。次に、にんじんをいため、しんなりしたらキャベツともやしをいためます。
- ③ めんを入れていため、めんがほぐれたらソースを入れて出来上がりです。



難易度☆☆☆



ソースの香りが広がる、ひとなべメニュー！

H4 うどん

材料

- ・玉うどん
- ・豚肉
- ・ねぎ
- ・油あげ
- ・ほんだし
- ・しょうゆ
- ・野菜ジュース
- ・バナナ

作り方

- ① 豚肉は一口大、ねぎはななめ切り、油あげは角切りにします。
- ② わかしたお湯に肉と油あげを入れ、肉に火がとおったら、ほんだしを入れます。
- ③ しょうゆで味付けをしてつゆを作ります。
- ④ ③にうどんを入れてめんをほぐします。
- ⑤ 最後にねぎを入れて出来上がりです。(1分から2分煮込むうどんがもちもちした感じになりさらにおいしくなります。)



難易度☆☆☆



肉のうまみがたっぷりのひとなべメニュー！



夕食メニュー①



Y 1

カレーライス

材料

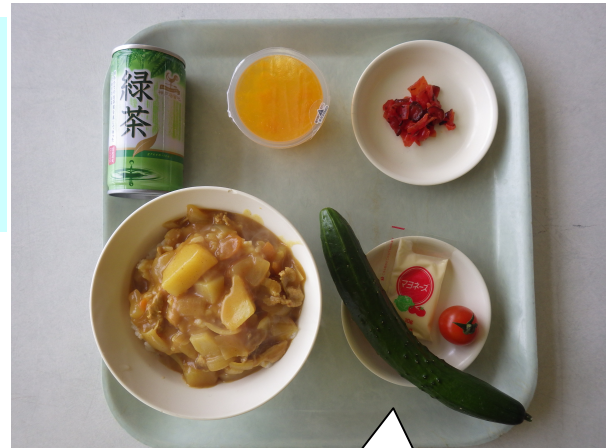
- ・米 ・玉ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・じゃがいも
- ・カレールー ・福神漬け ・きゅうり（1人1本）
- ・ミニトマト（1人1個） ・ミニマヨ（1人1個）
- ＜野菜サラダ用＞ ・お茶 ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんと玉ねぎは一口大に切ります。
- ③ なべにサラダ油を入れ、玉ねぎ、豚肉の順に炒めます。
- ④ なべにじゃがいも、にんじんを入れて、ひたひた位の水で煮ます。やわらかくなるまで煮たら、カレールーを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそって出来上がりです。



難易度



きゅうりは切らずに丸ごと
1本食べて下さい。

野外炊飯人気NO. 1 !

Y 2

牛 丼

材料

- ・米 ・牛肉 ・玉ねぎ ・糸こんにゃく
- ・さとう、しょうゆ ・ほんだしスティック
- ・きゅうり（1人1本）、ミニトマト（1人1個）、
- ミニマヨ（1人1個） ＜野菜サラダ用＞
- ・お茶 ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 牛肉は一口大、玉ねぎはせん切りにします。
- ③ なべに少量のお湯をわかし、牛肉と玉ねぎと糸こんにゃくを入れます。
- ④ ③が煮えたら、さとうとしょうゆで味付けし、ご飯にのせて出来上がりです。



難易度



牛肉たっぷりつゆだくでどうぞ!



夕食メニュー②



Y3 豚汁

材料

- ・米
- ・豚肉
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・ねぎ
- ・油あげ
- ・角こんにゃく
- ・みそ
- ・ほんだしスティック
- ・きゅうり（1人1本）、ミニトマト（1人1個）
- ミニマヨ（1人1個）＜野菜サラダ用＞
- ・お茶
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉とじゃがいも、にんじんは一口大、ねぎはななめ切り、こんにゃくはちぎっておきます。
- ③ なべに水を入れ、じゃがいもとにんじんを煮ます。やわらかくなったら、肉とこんにゃくを入れ、煮えたらみそで味付けをします。最後に油あげとねぎを入れて出来上がりです。



難易度 ★★★★★



肉・野菜、具たくさんメニュー！

Y4 ホイコーロー

材料

- ・米
- ・豚肉
- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・ホイコーローの素
- ・ピーマン
- ・サラダ油
- ・きゅうり（1人1本）、ミニトマト（1人1個）、ミニマヨ（1人1個）＜野菜サラダ用＞
- ・お茶
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉、ピーマン、キャベツは一口大、ねぎはななめ切りします。
- ③ なべに油をひき、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎの順に炒めます。
- ④ ホイコーローの素を入れて味を調えれば出来上がり！



難易度 ★★★★★



人気メニューです！
中華風もぜひどうぞ！

★夕食メニュー③



Y5 野生食

材料

- ・米（アイラップで炊く） ・じゃがいも
- ・きゅうり ・にんじん ・たまねぎ ・塩
- ・コンソメ ・とりもも肉・マーガリン

作り方

- ① じゃがいもは水からゆで、やわらかくなったら、湯から取り出して完成。ゆでた後のお湯は捨てません。マーガリンをつけるなどして食べます。
- ② 米は洗い、アイラップに米と水（米と同じ量）を入れます。そして、じゃがいもをゆでたあとのお湯で20分程度ゆでたらできあがり。
- ③ たまねぎ、にんじんは切ってお湯に入れ、コンソメをとかしてスープのできあがり！
- ④ とりもも肉は、そのままいただきます。
- ⑤ きゅうりもまるかじりでいただきます。



難易度



ワイルドに工夫して楽しもう！

Y6 フリーメニューA

◎小学生高学年向けのメニューです。
材料

- ・米 ・豚肉 ・ツナ缶 ・卵 ・豆腐 ・玉ねぎ
- ・にんじん ・トマト ・ピーマン ・もやし
- ・お茶缶 ・基本調味料（みそ、しょう油、塩、こしょう、砂糖、油） ・持ち込み調味料可（未開封）

作り方

※事前に、食材・基本調味をもとにメニューの計画を立てます。必要な調味料等の持ち込みは可です。
※熱を通す調理道具は、主に鍋と釜です。道具に合わせてメニュー考えることも大切です。

- ①計画をもとに調理するので、学校利用が望ましい。
- ②途中で変更して、アレンジもOK。



難易度



みんなで相談しよう！
工夫しだいでアイデア料理ができるよ！

★夕食メニュー④



Y7 フリーメニューB



◎Aに比べてさらに食材が多く、品数も多く作ることができるメニューです。

材料

- ・米 ・豚肉 ・シーフードミックス
- ・ウインナー ・卵 ・豆腐 ・玉ねぎ
- ・にんじん ・トマト ・ピーマン
- ・なす ・キャベツ ・ごぼう ・しめじ
- ・お茶缶 ・基本調味料（みそ、しょう油、塩、こしょう、砂糖、油）
- ・持ち込み調味料可（未開封）



作り方

①計画をもとに調理するので、学校利用が望ましい。

②途中で変更して、アレンジもOK。

※食材・基本調味料をもとに、事前にメニューの計画を立てます。必要な調味料等の持ち込みは可です。

※熱を通す調理道具は、主に鍋と釜です。道具にあわせて調理方法も工夫すれば、いろいろなメニューを作ることができます。

調味料、調理方法も考えよう！
工夫しだいでオリジナル料理もできるよ！

レトルトメニュー（携帯ガス・卓上ガス炊飯）

自然の家で準備するもの：携帯ガス2、コッヘル2、おたま1、どんぶり・はし（人数分）
団体に準備するもの：水を入れるペットボトル、火をつける道具（チャッカマン等）

R 1

- ・レトルトごはん 1個
- ・レトルトカレー 1個
- ・インスタントスープ 1個



R 2

- ・レトルトごはん 1個
- ・レトルト中華丼 1個
- ・インスタントみそ汁1個



R 3

- ・レトルトかわりごはん 1個
- ・カップラーメン(小) 1個
- ・ソーセージ 1本



※レトルトかわりごはんは、容器つき

R 4

- ・ハンバーガー用パン 1個
- ・レトルトハンバーグ 1個
- ・コーンスープ 1個



レトルトメニューは、携帯ガスを使うので、場所を問わず炊飯が可能です。朝、昼、夜のいつでも簡単に炊飯することができます。

●携帯ガス炊飯について●

◇活用シーン 西浜や十里塚までのサンセットウォークや、海岸での炊飯活動に利用したり、高瀬峡などのトレッキングと併せて利用することができます。

◇利用人数の制限 1班に携帯ガス2つを1セットとし、18セットまで
(1班の人数を5～6人と見て、100人程度まで利用可能です)

◇1日1団体が限度 用具の数の関係上、1日1団体の利用が限度となります。また活動の内容によっては用具が自然の家にもどってくるまで時間がかかる場合がありますので、同日程の団体との調整が必要になります。

弁当・登山おやつについて

カップル弁当



お茶缶・はし付き

◇活用シーン

- ①活動の時間を十分確保したい時の昼食。
- ②海浜自然の家での海浜活動時の昼食。

※登山時の携帯はできません。

☆ 西浜・釜磯での海活動で弁当を利用される団体は、11:45で弁当の受け渡しに立ち会っていただきます。(西浜は海水浴場トイレ前、釜磯は漁村センター前になります。)

登山弁当



お茶缶・はし付き

◇活用シーン

- ①鳥海山登山、トレッキングでの昼食。
- ②野外ゲームなどアクティブな活動中の昼食。

おにぎりパック



はし付き

◇活用シーン

- ①周辺の活動中の昼食（しそ・わかめ各1個）。
- ②いも煮と合わせて
- ③バウムクーヘンと合わせて

登山おやつ

◇活用シーン

- ①活動中に好きな場所で食べたい場合。
- ②登山でおにぎりパックと合わせて持っていきたい場合。
- ③『空腹体験』と合わせてプログラムを組みたい場合。



【登山おやつの内容】

- ・ビタミン入りゼリー飲料
- ・ドライフルーツ(プルーン)
- ・ミニドーナツ ・チョコレート
- ・あめ玉

特別メニュー 1

手打ちうどん (天ざるうどん、肉うどん)



うどんの種類 お選びください	天ざるうどん (つめたい) (かき揚げ付き) 	肉うどん (あたたかい) (具は、豚肉・ねぎ・厚揚げ・なると) 
材料 (1人分)	・中力粉 (1人110g) ・塩 (班で5g) ・打ち粉 (班で50g) ・水 (班の粉g ÷ 2) ml を目安に ・七味唐辛子 ▲飲み物なし	
1つの班の人数	5～6人がちょうどよい。	
団体の人数	60人 10班程度	
かかる時間	約3時間 (調理・片付けも含めて)	
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん (班で2枚)	
活動の流れ	①中力粉と塩水をまぜる ②こねる ③ねかせる (30分程度) ④こねる ⑤ねかせる (20分程度) ⑥のばす ⑦切る ⑧ゆでる ⑨食器を洗う ※野外炊飯場でゆでた場合      	
「ねかせる」 について	・2回ねかせを基本としていますが、時間の長さは調整できます。	
「ゆでる」 について	[厨房でゆでる場合] ・厨房に依頼することができ ます。 ・全員分をまとめてゆでます。 ・団体でもりつけをします。	[野外炊飯場で班ごとにゆでる場合] ・卓上ガスでゆでます。 ・1鍋1～6人分が目安です。 ・事故防止のため、ゆでる場所を1か所にま とめ、必ず大人がゆでてください。 ・湯切り作業は、1鍋につき大人が2名必要 です。
出前講座 うどん打ち	・事前に活動環境等を相談させていただきます。 ・うどん打ちの道具は、自然の家が用意します。 ・団体の準備するもの・・・どんぶり、はし、うどんをゆでる時に使う調理 器具 (火力の強いコンロ、大鍋、ざる、ボウル、さいばし)	

特別メニュー 2

ピザ



難易度



ピザについて	・サイズ…直径約25cm ・1枚につき、缶ジュース1本付き（オレンジ）	
材料	・強力粉（1人120g） ・ドライイースト（1人2g） ・塩（班で10g） ・油（班でスプーン1杯） ・ピザ用チーズ ・ピザソース ・ベーコン ・ピーマン ・トマト ・玉ねぎ	
1つの班の人数	4～8人程度	
団体の人数	60人程度	
かかる時間	約3時間（調理・片付けも含めて）	
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（班で2枚） ・新聞紙 ・軍手	
活動の流れ	①まぜる ②こねる ③ねかせる（30分程度） ④トッピング材料を切る ⑤シートをしく ⑥生地を伸ばして、空気穴をあける ⑦トッピングする ⑧ピザを焼く	   
重要 「ピザ焼き」について	・ピザ焼きのお手伝いをする大人の方がが必要です。「ピザを焼く」「出来上がったものをピザ窯まで誘導する」の役割があります。 ・ピザ窯1つにつきピザ5枚焼けます。窯は全部で6基あります。 ・焼き上がりのタイミングに時間差が生じます。ピザの会食の仕方を工夫する必要がありますので、職員にお問い合わせください。	

特別メニュー 3

BIG 海鮮ピザ



難易度



ピザについて	・ 1枚サイズ…縦30cm 横40cm ・ イカ、エビ、アサリなどの海産物が上のにのるピザです。	
材料（1班）	・ 薄力粉（720g） ・ ドライイースト（12g） ・ 塩（10g） ・ 油（スプーン1杯） ・ ピザ用チーズ ・ にんにく ・ 玉ねぎ ・ アンチョビ ・ シーフードミックス（イカ、エビ、アサリ）	
1つの班の人数	6～8人程度	
団体の人数	80人程度	
かかる時間	約3時間（調理・片付けも含めて）	
団体の準備物	・ バンダナか三角きん ・ エプロン ・ ふきん（班で2枚） ・ 新聞紙 ・ 軍手	
活動の流れ	①まぜる ②こねる ③ねかせる（30分程度） ④アンチョビ、にんにく玉ねぎをみじん切りにし、シーフードミックスとまぜておく ⑤アルミトレイにシートを敷く ⑥生地を伸ばし空気穴をあける ⑦④をのせてからチーズをかける ⑧ピザを焼く	   
重要 「ピザ焼き」について	・ ピザ焼きのお手伝いをする大人の方がが必要です。「ピザを焼く」「出来上がったものをピザ窯まで誘導する」の役割があります。 ・ ピザ窯1つにつき2枚焼けます。窯は全部で6基あります。 ・ 焼き上がりのタイミングに時間差が生じます。ピザの会食の仕方を工夫する必要がありますので、職員にお問い合わせください。	

※アレルギー対応として、通常ピザBIGサイズへの変更も可能です。その際は、相談に応じます。

特別メニュー 4

バウムクーヘン



難易度☆☆☆



材料 (6～8人分)	・ホットケーキミックス100g ・薄力粉250g ・卵10個 ・バター150g ・砂糖200g ▲飲み物なし
1つの班の人数	6～8人がちょうどよい。(料金は班単位です)
団体の人数	60人 10班までOK
かかる時間	約2時間～2時間半(調理・生地を焼く・片付けも含めて)
活動の流れ	①生地をつくる(食堂) ②生地を竹につけて焼く。(外) ③焼き上がったら、包丁で切り込みを入れて皿に盛り付ける。(外)
団体の準備物	・バンダナか三角巾 ・エプロン ・ふきん(班2枚)
その他	①バウムクーヘンの生地を焼く作業では、各場所で少なくとも4人必要です。 竹を回す人(2人)、薪を燃やす人(1人)、生地をぬる人(1人) ②おやつにおすすめです。弁当やおにぎり合わせて昼食としてもよし。



ダッチオーブンローストチキン



難易度☆☆☆



材料	・チキン ・玉ねぎ ・じゃがいも ・にんにく ・塩こしょう ・油 ○食パン2枚、お茶缶付き
1つの班の人数	5～6人がちょうどよい。
団体の人数	50人 8班までOK
かかる時間	約3時間(調理・片付けも含めて)
活動の流れ	①食材下ごしらえ (じゃがいもは芽をとる。玉ねぎは皮をむいて頭とおしりを切る。にんにくは皮むき) ②ダッチオーブンの底にアルミホイルを敷き、半分に切ったじゃがいもを敷きつめる。(チキンを安定させるため) ③ダッチオーブンの真ん中にチキンを置き、その周りに玉ねぎ、じゃがいもをつめて置く。④油・こしょうで味つけ⑤薪を燃やす。⑥ダッチオーブンの上下に薪を置き、加熱する。(30分) (適度にふたを開けて調節する)
団体の準備物	・バンダナか三角巾 ・エプロン ・ふきん(班2枚) ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙(各班3～4枚あれば十分) ・軍手(いぼいぼがついてないものがよい。)
その他	<ダッチオーブンの使い方> ・ブロックを底面・側面に組み、鉄板をしき、上に網を置く。 ・火を起したら、安定感を確かめて網の上にダッチオーブンをのせる。 ・使い終わったら、きれいに洗い、内側にサビ止め用としてサラダ油をペーパーでぬって下さい。

特別メニュー 5

ダッチオーブン南国ポークシチュー

難易度



材料	・豚肉 ・玉ねぎ ・にんじん ・じゃがいも ・にんにく・パイナップル ・調味料（塩、サラダ油、こしょう）少々 ○食パン2枚、お茶缶付き （スープ）・トマト水煮・ウスターソース・トマトケチャップ・コンソメ
1つの班の人数	8～10人（1鍋で作れる人数分）
団体の人数	80人 8班までOK
かかる時間	約3時間
活動の流れ	① 豚肉を大きく切り分け、塩とこしょうをふる（火の準備も行う）。 ② にんじんとじゃがいもはよく洗った後、大きく切り分ける。（皮はむかない）玉ねぎは4等分、にんにくは薄く切る。 ③ 熱したダッチオーブンにサラダ油を入れ、にんにくを炒めてから、豚肉と玉ねぎを炒める。 ④ 豚肉と玉ねぎに焦げ目が付いたら、スープの材料とにんじんとじゃがいもを加えた後、ひたひた位まで水を入れふたをし、50分煮込む。時折あくを取りながら、焦げ付かないように混ぜる。 ⑤ 缶詰の中で四等分に切ったパイナップルと汁を加え、塩とこしょうで味付けして出来上がり！
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（班2枚） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい。）
その他	別紙、ダッチオーブンローストチキンと同じ

バーベキュー

難易度



材料	・焼きそば ・豚肉 ・ウインナー ・玉ねぎ ・ピーマン ・なす ・にんじん ・しいたけ ・キャベツ ・もやし ・サラダ油 ・焼き肉のたれ ○緑茶缶付き
1つの班の人数	5～6人がちょうどよい
団体の人数	150人程度
かかる時間	約2時間～2時間半（調理・片付けも含めて）
活動の流れ	①食材を切る ②薪を燃やして鉄板の上で焼く ③焼きそばも焼く
団体の準備物	・バンダナか三角巾 ・エプロン ・ふきん（班2枚） ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい。）
その他	①使い終わったら鉄板にサビ止め用にサラダ油をペーパーでぬって下さい。 ②鉄板は22枚あります。他団体と利用が重なり鉄板が足りなくなる場合は調整が必要になります。

特別メニュー 6

いも煮



難易度☆☆☆



材料	・里芋 ・厚揚げ班ごと1枚 ・長ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・板こんにゃく ・みそ ・だしスティック班ごと1本 ▲飲み物なし
1つの班の人数	6人がベスト（4～8人もOK）
団体の人数	100人までOK
かかる時間	約2時間
活動の流れ	①食材を切る ②煮る（かための野菜から順に） ③味を整える
団体の準備物	・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（班2枚） ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい。）
その他	小学校高学年が食べることを想定していますので、大人から見ると少なめです。おにぎりパックと合わせるのがおすすめです。 <出前いも煮> もできます。 ① できあがったいも煮を希望地まで運びます。（要相談） ② 提供できるのは、昼と夕方になります。 ③ お届けは17：00までOKです。それ以降は団体の方から運搬していただきます。 ④ 食器や食缶の持ち帰りは、団体の方をお願いします。

☆活動重視の調理なしメニューです。このメニューを選択する場合は、団体全員がこのメニューになります。

出前カツカレー

- ・できあがったご飯、カレー、トンカツを運びますので、それを皿に盛り食べます。（福神漬け・お茶付き）
- ・提供できるのは、昼と夕方になります。
- ・調理なしで、すぐ食べられます。（皿・スプーン付き）
- ・食後に食器や食缶を洗う必要はありませんが、食器は軽くふいて重ねてください。
- ・お届けは17：00までOKです。それ以降は団体の方から運搬していただきます。
- ・食器や食缶の持ち帰りは、団体の方からしていただきます。

特別メニュー（館内：夕食）

ご飯の量は通常の2倍！

A 定食（ごはん、スープ、生姜焼き、フライ、サラダ、デザート）



ダブルメニューにダブルデザート！

B 定食（牛丼、豚汁、サラダ、デザート）



ダブルメニューにダブルデザート！