

# 2019年 海浜自然の家 食体験メニュー表

区分	料金(1人)		記号	メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援
	食材	燃料・洗剤等					
朝食	370円	薪:40円 携帯ガス:30円 卓上ガス:10円	A1	ごはん&みそ汁	・ふりかけ ・魚肉ソーセージ	野菜ジュース(パック)	
			A2	雑炊	・魚肉ソーセージ		
			A3	パン&シチュー	・マーガリン ・ジャム		
			A4	お手軽パン朝食	・ヨーグルト ・ソーセージ		
昼食	420円	薪:40円 携帯ガス:30円 卓上ガス:10円	H1	ウインナーカレー	・福神漬け	バナナ 野菜ジュース(パック)	
			H2	焼肉丼			
			H3	やきそば			
			H4	うどん			
夕食	590円	薪:40円 携帯ガス:30円 卓上ガス:10円	Y1	カレーライス	・福神漬け	野菜サラダ(きゅうり・ミトマ・ミニトマト等) お茶缶 デザート(ゼリー)	きゅうりは、切らずに丸ごと食べます。 (切ると山盛りになってしまいます。)
			Y2	牛丼			
			Y3	豚汁			
			Y4	ホイコーロー			
	740円		Y5	野生食	米、じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、塩、コンソメ、鶏もも肉	・米(アイラップで炊く)とじゃがいもが主食。	
			Y6	フリーメニューA	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	・基本調味料として、みそ、しょう油、塩、こしょう、砂糖、油が付きます。他の調味料は持ち込み可で、自由に調理できます。	
			Y7	フリーメニューB	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	・基本調味料は、フリーメニューAと同じ。他の調味料の持ち込み可。フリーメニューAよりも食材が多く、より多様な調理ができます。	
携帯メニュー	310円	携帯ガス:30円 卓上ガス:10円		<レトルトメニュー> R1:レトルトカレー・インスタントスープ R2:レトルト中華丼・インスタントみそ汁 R3:レトルトかわりごはん・ミニカップめん・魚肉ソーセージ R4:レトルトハンバーグ・パン・コンスープ	・場所を問わず炊飯活動ができます。	依頼B	
	130円			おにぎり	・わかめ、しそ	・1パック2個(パックなし100円) ・受け渡し 9:00~※要相談	厨房提供
	210円			登山おやつ	・ビタミン入りゼリー飲料 ・ミニドーナツ ・チョコドライフルーツ(ブルーベリー)・あめ玉		
弁当	410円			カツパル弁当	・日替わり弁当、お茶缶、割替付	・登山活動等には携行できません。 ・受け渡し 11:30~	厨房提供
	310円			登山弁当	・おにぎり2個、てりやきチキン、ウインナー、漬物、お茶缶、割替付	・受け渡し 7:30~ 出発30分前	
特別メニュー(昼・夜可能)	270円	厨房でゆでる:10円 野炊場でゆでる:10円		手打ちうどん(天ざる)	・かき揚げ ・ネギ、冷たいめんつゆ	・班ごとに団体でゆでることができます。 <出前講座の場合> ・食器類、ゆでる用具(コンロ・なべ等)、箸は、団体でご準備下さい。	依頼A 出前講座可
	410円(1枚)	薪:100円 <1枚>		ピザ	・ピーマン、トマト、ベーコン、玉ねぎ、缶ジュース	・ピザ窯で焼きます。 ・ピザ焼き担当者が数名必要です。	依頼A
	2000円(1班)	薪:410円 <1班>		BIG海鮮ピザ	・玉ねぎ、イカ、エビ、アサリなどの海産物	・1班6~8人分 ・ピザ窯で焼きます。 ・ピザ焼き担当者が数名必要です。	依頼A
	860円(1班)	薪:560円 <1班>		バウムクーヘン		・1班6~8人分 ・スイーツ。主食にはなりません。	
	460円	薪:100円		ダッチオープン ローストチキン ダッチオープン 南国ポークシチュー	・食パン2枚 ・お茶缶	・1鍋5~6人分(要相談)	依頼B 自主
	610円	薪:40円		バーベキュー	・豚肉、野菜、ウインナー、焼きそば、お茶缶	・主食は焼きそば。	
	260円	薪:40円 卓上ガス:10円		いも煮 (出前可)		・ごはん、おにぎりの持ち込みはできませんので、別に注文して下さい。 ・出来上がったいも煮を現地へお届けします。(要相談~17:00まで)	依頼B (厨房提供)
	510円			出前カツカレー	・調理済みごはん、カレー、トンカツ ・福神漬け ・お茶缶	・研修場所へお届けします。(要相談) ・受け渡し時刻~17:00 ・食べ終えた食器は、紙で拭いて返却します。キッチンペーパー等を持参してください。	厨房提供
	定食(夕食)	790円			A定食	ごはん、スープ、生姜焼き、フライ、サラダ、デザート	・中高生を対象に、館内夕食のボリュームアップメニュー(ご飯の量は通常の2倍)
				B定食	牛丼、豚汁、サラダ、デザート		

<館内食について>

・朝食370円、昼食420円、夕食590円で提供します。ボリュームアップ100円増し。ダブルボリュームアップ200円増し。

<活動支援について>

【依頼A】職員が活動の支援をします。 【依頼B】職員が活動について注意点を説明します。(複数回炊飯活動がある場合は、初回のみ)

<持ち込みや持ち帰りについて>

・作った料理は食中毒防止のため、持ち帰りはご遠慮ください。また、当所の食事と持ち込み食事の併用もご遠慮ください。

<アレルギー対応について>

・食物アレルギー個人調査票に記入し、給食申込書と一緒に提出してください。その後、必要に応じて栄養士が直接連絡・対応いたします。

・食物アレルギー個人調査票は、該当者1人につき1枚作成してください。

・代替食がある場合は、引率者が必ず立ち会い、最初に受け取りをお願いします。該当者への事前指導も必ず行ってください。