

令和2年度 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						
海浜自然の家周辺の野外炊飯メニュー	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)	自主	
			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・ミニトマト・ミニマヨネーズ) ・お茶缶 ・デザート(ゼリー)	依頼B	
			Y2	牛丼				
			Y3	豚汁				
			Y4	ホイコーロー				
			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(ポリ袋で炊く)とじゃがいもが主食。
		590円	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。	依頼B	
740円		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。	依頼B		
非常食メニュー	昼食	360円 卓上ガス10円	B1	ツナカレー	・ごはん ・サラダ(切り干し大根、乾燥わかめ)	・ポリ袋を使って、カレー、シチュー、ごはん、ピラフ、オムレツ、サラダを食材から調理します。	依頼A	
			B2	ツナシチュー				
			B3	ピラフ・オムレツ	・バター ・ミックスベジタブル ・魚肉ソーセージ ・サラダ(乾燥わかめ、ツナ)			
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・コーンスープ			・携帯ガスは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(プルーン)・あめ玉		
弁当		410円		カッパル弁当	・日替わり弁当、お茶缶、割箸付	・登山活動等には適しません。 ・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、割箸付	・受け渡し 7:30~ 出発30分前		

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								
特別メニュー	昼食	270円	厨房でゆでる:10円 自分たちでゆでる: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		
					手打ちうどん(肉)	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ネギ入り)				
		410円 (1枚)	薪:110円 <1枚>	/	ピザ	・ピーマン、トマト、ベーコン、玉ネギ、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	・玉ネギ、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
	昼	860円 (1班)	薪:580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。			
	昼食・夕食	460円	薪:110円	/	ダッチオープン ローストチキン	・食パン2枚 ・お茶缶	・1鍋5～6人分(要相談)	依頼B 自主		
					ダッチオープン 南国ポークシチュー					
		610円	薪:40円	/	バーベキュー	・豚肉、野菜、ウィンナー、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。 (別にご注文下さい) ・出来上がったいも煮を現地へお届けできま 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		
厨房提供館内食	朝食	370円	/	メニューに關しましては、すべて日替わりとなります。			厨房提供			
	昼食	420円								
		590円								
	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	・館内夕食大盛りのメニューです。 ・部活動利用の中高生におすすめです。				
		/	B定食	・牛丼 ・豚汁 ・サラダ ・デザート						

<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。
- ・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。