

# 令和3年度 金峰少年自然の家 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						
金峰少年自然の家周辺での野外炊飯メニュー	朝食	370円	薪 :50円 携帯ガス:40円 卓上ガス:20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) ・スプーンは用意しません。	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 ・魚肉ソーセージ		
	昼食	420円	薪 :50円 携帯ガス:40円 卓上ガス:20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) ・スプーンは用意しません。	
				H2	焼肉丼			
				H3	やきそば			
				H4	うどん			
	夕食	590円	薪 :50円 携帯ガス:40円 卓上ガス:20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) ・スプーンは用意しません。	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、マーガリン		
		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、だし、砂糖、油が付きます。他の調味料持ち込み可。自由に調理できます。		
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と同様。他の調味料持ち込み可。フリーメニューAよりも食材が多く、より多様な調理が可能です。			
由良での野外炊飯メニュー	朝食	370円	卓上ガス:20円	S1	パン&シチュー	・マーガリン・ジャム	・野菜ジュース(パック) ・スプーンは用意しません。	依頼B
				S2	雑炊	・魚肉ソーセージ		
				S3	ホットサンド	・キャベツ・ツナ ・チーズ・マヨネーズ ・ヨーグルト		
				S4	お手軽パン朝食	・ヨーグルト ・魚肉ソーセージ		
	夕食	590円	卓上ガス:20円	S5	シーフードカレー	・福神漬け	・野菜サラダ (生きゅうり・ミニトマト・ミニマヨネーズ) ・お茶缶 ・デザート(ゼリー) ・スプーンは用意しません。	
				S6	冷やしサラダうどん	・レトルトミートボール		
				S7	ツナ缶トマト煮ペンネ	・レトルトミートボール		
				S8	焼き肉			
非常食メニュー	昼食	360円	卓上ガス:20円	B1	ツナカレー	・ごはん	・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。 ・スプーン付きます。	依頼A
				B2	ツナシチュー	・サラダ(切り干し大根、乾燥わかめ)		
				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:40円 卓上ガス:20円	R1	レトルトカレー・インスタントスープ		・スプーンは用意しません。 ・携帯ガスは、場所を問わず炊飯可能です。	依頼B	
			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				
	130円			おにぎり	・わかめ、しそ	・1パック2個(パックなしは100円) ・受け渡し時刻 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				
二弁ユルメ	410円			カッパル弁当	・日替わり弁当 ・お茶缶 ・わりばし	・登山など活動時の携行には適しません。 ・受け渡し可能時刻 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 ・わりばし		・活動に携行できます。 ・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					
オプションメニュー	70円			コーンスープ	・インスタントコーンスープ	・お湯は食堂の給湯器を利用してください。	自主
	80円			魚肉ソーセージ	・魚肉ソーセージ		
特別メニュー	朝・昼	360円	1人につき 資材代: 10円	カートンドッグ	・パン ・ウインナー ・チーズ ・ケチャップ ・野菜ジュース	・牛乳パックは各団体で用意してください。 ・アルミホイルやゴミ袋は自然の家で用意します。	依頼B
	昼食	270円	【厨房にゆでてもらう】 10円	手打ちうどん (天ざる)	・冷たいめんつゆ ・かき揚げ ・ネギ	・班ごとに団体でゆでることも可能。 <出前講座の場合> ・食器類、ゆでる用具(コンロ・なべ等)、はしは、団体でご準備ください。	依頼A 出前講座可
			【自分たちでゆでる】 20円	手打ちうどん(肉)	・温かいつゆ (肉、厚揚げ、ネギ)		
		1枚 410円	薪: 80円/枚	ドラム缶ピザ	・ピーマン、トマト、ベーコン、玉ねぎ ・缶ジュース	・ドラム缶窯で焼きます。 ・ピザ焼き担当として、団体から数名の協力が必要です。	
	昼	1本 860円	1本につき 薪: 480円	バウムクーヘン		・1班1本です。(1本6~8人分) ・おやつですので、主食にはなりません。	依頼A
			1人につき 薪: 50円	やきいも		【秋季限定】 ・芋は各自または団体で用意。 ・濡らした新聞紙とアルミホイルで包んで持参してください。	
		10円 60円	1人につき 薪: 30円	たき火DEおやつ	・マシュマロ ・ウインナー	・マシュマロやウインナーを串にさし、たき火にて焼き色がつくまであぶります。	依頼B または 自主
	昼食	360円		もちつき	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ネギ) ・きなこ ・あんこ	・1臼で3、3kg(約25人分) ・もち米は厨房でふかします。 ・つゆもち、きなこもち、あんこもちの3種類作ります。	依頼A
	昼食	460円	薪: 60円	ダッチオープン ローストチキン	・食パン2枚 ・お茶缶	・スプーンは用意してません。 ・1鍋5~6人分(要相談)	依頼B または 自主
				ダッチオープン 南国ポークシチュー			
	夕食	610円	薪: 60円 携帯ガス: 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。 ・荒天時は、食堂で、携帯ガスを燃料とした調理になります。	依頼B 厨房提供可
		260円	薪: 50円 卓上ガス: 20円	いも煮 (出前可)		・ごはん、おにぎりが必要な場合は、別に注文(持込不可)してください。 ・できあがったいも煮を現地までお届けも可(要相談、~17:00まで)	
		510円		出前カツカレー	・調理済みごはん ・カレー ・とんかつ ・福神漬け ・お茶缶	・研修活動場所までお届け(要相談) ・受け渡し時刻~17:00まで ・食べ終えた食器は、紙でふいて返却します。紙は団体で持参してください。	厨房提供
昼	1班 410円		アイスクリーム作り	・バニラ味	【冬季限定・積雪時のみ】 ・1班6~7人分	依頼A	
厨房提供 館内食	朝食	370円	ホリュームアップ 100円増し	メニューに関しましては、すべて日替わりとなります。			厨房提供
	昼食	420円					
		590円	ダブルホリューム 200円増し				
	夕食	790円					
			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)

<食器について>

・スプーンは用意しておりませんので、必要に応じてご持参ください。クラフトでのスプーン作りもおすすめです。

<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は、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。