

# 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。	
				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		・米(ポリ袋で炊く)と、じゃがいもが主食。
		590円	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		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。	
				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。	
				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。		
			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		
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	厨房提供			
二弁ユ当メ	410円			カップル弁当	・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	ダブルホリューム 200円増し				
	夕食	590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。 ・部活動利用の中高校生におすすめです。	
		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。