

2018年度野外炊飯メニュー

記号	メニュー名	食材内容と分量の目安（1人分）	金額（税込）
A	米飯・野菜炒め	精米（150g） 豚バラスライス（40g） キャベツ（100g） もやし（60g） ピーマン（1/2個） 人参（20g） 玉ねぎ（30g） 味噌汁パック（1袋）	410円
B	パン・野菜炒め	ロールパン（2個） 豚バラスライス（40g） キャベツ（100g） もやし（60g） ピーマン（1/2個） 人参（20g） 玉ねぎ（30g） スープ（1袋）	410円
C	カレーライス	精米（150g） 豚肩角切（60g） じゃがいも（60g） 人参（30g） 玉ねぎ（60g） 福神漬（1袋） バックお茶（1本） カレールー（約30g） サラダ油	560円
D	米飯・豚汁	精米（150g） 豚バラスライス（50g） 人参（30g） じゃがいも（60g） 大根（50g） 玉ねぎ（60g） ごぼう（20g） 長ネギ（20g） こんにゃく（30g） 白みそ（15g） 顆粒和風だし（1.2g） 豆腐（1/8丁） オレンジ（1/4個） バックお茶（1本） サラダ油	560円
E	米飯・シチュー	精米（150g） 豚肩角切（60g） じゃがいも（60g） 人参（30g） 玉ねぎ（60g） シチューの素（約30g） コーン（10g） バックジュース（1本） 福神漬（1袋） サラダ油	560円
F	米飯・バーベキュー	精米（150g） 豚肩ローススライス（125g） ソーセージ（2本） 玉ねぎ（70g） キャベツ（80g） とうもろこし（1/4本） ピーマン（0.6個） もやし（30g） なす（1/4本） オレンジ（1/4個） 焼肉のたれ サラダ油	660円
G	焼きそば・バーベキュー	焼きそば（1玉） 顆粒ソース（1袋） 豚肩ローススライス（125g） ソーセージ（2本） 玉ねぎ（70g） キャベツ（80g） とうもろこし（1/4本） ピーマン（0.6個） もやし（30g） なす（1/4本） オレンジ（1/4個） 焼肉のたれ サラダ油	660円
H	米飯・すき焼き	精米（150g） 牛バラスライス（80g） 糸こんにゃく（1/8PC） 白菜（60g） 長ネギ（1/4本） 玉ねぎ（60g） 焼き豆腐（1/4丁） えのき茸（1/8袋） 上白糖 しょう油	660円
I	ほうとう鍋	強力粉（70g） 打ち粉（少々） 顆粒だしの素（1袋） 味噌（30g） 豚バラスライス（30g） 里芋（15g） 大根（20g） 人参（20g） かぼちゃ（30g） 油揚げ（5g） 長ネギ（10g） しめじ（1/4本） しいたけ（2枚）	560円
J	ピザ（4枚から受付）	強力粉（100g） ピザ用チーズ（40g） ベーコンスライス（30g） ソーセージ（1本） ピザソース（1/8本） 玉ねぎ（60g） ピーマン（1/4個） ツナフレーク缶（1/8個） スイートコーン缶（1/8個） マッシュルーム缶（1/8個） 上白糖（6g） 食塩（1g） ドライイースト（2.25g） サラダ油（1PC）	350円
K	お好み焼きセット	お好み焼き粉（90g） 豚バラスライス（30g） キャベツ（120g） 鶏卵（1/2個） 揚げ玉（1/8袋） 焼きそば（1玉） もやし（30g） 華イカ（3切） お好み焼きソース（1/8本） オレンジ（1/4個） バックジュース（1本） 花かつお サラダ油	560円
L	海鮮焼きセット	イカステーキ（50g） 無頭エビ（2本） ポイルほたて（2粒） 牛カルビ（60g） なす（1/4本） 玉ねぎ（30g） シトウ（2本） キャベツ（70g） 塩/コショウ サラダ油	650円
M	煮込みうどん	茹でうどん（1玉） 豚バラスライス（30g） 長ネギ（1/4本） 油揚げ（0.4枚） うどんつゆ	450円
N	うどん打ち	強力粉（125g） 打ち粉（25g） 長ネギ（10g） 刻みのり（1/6袋） わさび 七味唐辛子 食塩（4g） めんつゆ ビニール袋	300円
O	ナン（6枚から受付）	強力粉（25g） 薄力粉（40g） 卵黄（1/4個） ヨーグルト（3g） ドライイースト（0.6g） 上白糖（3g） 食塩（0.6g）	100円

※ お申し込みはご利用日の2ヶ月前までに、追加・変更は実施日4日前の15:00までにお願いたします。4人前以上の注文をお願い致します。
（場合により、追加、変更をお受けできない場合がございますので予めご了承ください。）

お問合せ
国立中央青少年交流の家
レストラン 富士のさと
TEL : 0550-89-1926
FAX : 0550-89-1990