

里予外炊飯メニュー

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

※ 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までにご利用いたします。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