

H30年改訂版野外炊事のメニュー・食材費等  
 ※これ以外のメニューも、ご相談に応じます。

パンと野菜サラダ	
料 金	350円→370円
材 料 名	1 人 分
食パン	1/3斤(2枚)
マーガリン	10g
ジャム	20g
ロースハム	20g
キュウリ	20g
トマト	1/4個
レタス	30g
マヨネーズ	15g
牛乳	200cc(1P)

ごはんとハムエッグ	
料 金	340円→360円
材 料 名	1 人 分
米	160g
ハム	30g
玉子	1個
キャベツ	30g
トマト	1/4個
マヨネーズ	15g
漬け物	20g
ねぎ	10g
だし	3g
みそ	20g

※米ぬき=250円  
 ※食堂に炊飯依頼する場合=20円増し

カレーライス	
料 金	380円→400円
材 料 名	1 人 分
米	160g
豚肉	50g
にんじん	20g
じゃがいも	50g
玉ねぎ	50g
カレールー	50g
油	
塩・コショウ	
福神漬け	20g

※米ぬき=290円  
 ※食堂に炊飯依頼する場合=20円増し

ごはんと焼き肉	
料 金	450円→470円
材 料 名	1 人 分
米	160g
豚肉スライス	150g
キャベツ	50g
ピーマン	30g
玉ねぎ	100g
しいたけ	30g
もやし	60g
焼肉のたれ	70ml.
油	

※米ぬき=360円  
 ※食堂に炊飯依頼する場合=20円増し

ごはんと豚汁・サラダ	
料 金	430円→450円
材 料 名	1 人 分
米	160g
豚汁	80g
じゃがいも	50g
こんにゃく	1/10丁
にんじん	10g
ねぎ	10g
豆腐	1/10丁
みそ	40g
漬け物	20g
ロースハム	20g
キュウリ	20g
トマト	1/4個
レタス	30g
マヨネーズ	15g

※米ぬき=340円  
 ※食堂に炊飯依頼する場合=20円増し  
 ※豚汁材料だけ=290円→310円  
 ※芋の子汁材料だけ=360円(季節限定)  
 (要相談)

焼きそば	
料 金	340円→360円
材 料 名	1 人 分
焼きそば	150g(1袋)
豚肉	50g
キャベツ	60g
ピーマン	30g
にんじん	5g
もやし	80g
油	
ソース	
塩・コショウ	
紅生姜	5g
青のり粉	1g

※焼きそばの麺だけ=160円

※調理終了後は検食を取り、食堂の冷蔵庫まで持参ください。

### お弁当

400円、500円、600円

### おにぎり

2個入り290円、3個入り390円(改訂価格)  
 (唐揚げ2個、漬け物付き)

### 飲み物

- 紙パック110円 ・牛乳90円  
 (オレンジ、アップル)
- ペットボトル150円  
 (緑茶、麦茶、スポーツ飲料)