

野外炊飯メニュー及び弁当メニュー表

令和6年12月1日改定


野外炊飯 通常メニュー	内容 (材料・量)	備考	受渡時間	人数目安	料金 (1セット)	
カートンドッグ	ホットドッグパン ロングウィンナー キャベツ オレンジジュース (200cc) 【調味料】 ケチャップ	【カートンドッグ実施時のみ団体でご準備頂くもの】 1ℓの牛乳パック (1つ/1人) アルミボイル	午前6時30分～ 午前9時00分～	1人前	370円	
朝ごはんセット	米 (1人分130g) フラングフルト 野菜炒め (キャベツ・ニンジン・タマネギ・ピーマン) みそ汁 (豆腐・ネギ) ぶりかけ パナナ 漬物 牛乳 (200cc) 【調味料】 塩 だし 醤油 油 コショウ 味噌 ケチャップ 【その他】 割りばし	【団体でご準備頂くもの】 食器洗い用スポンジ・洗剤 鍋洗い用金たわし・洗剤 (クレンザーなど) ふきん (食器拭き・台拭き) 新聞紙・ライター・軍手		1人前	500円	
カレーセット甘口	米 (1人分130g) 牛肉 ジャガイモ ニンジン タマネギ 福神漬 パナナ オレンジジュース (200cc) 【調味料】 カレー粉 油	【交流の家にあるもの】 食器・なべ・調理器具		1人前	660円	
カレーセット辛口	米 (1人分130g) 牛肉 ジャガイモ ニンジン タマネギ 福神漬 パナナ オレンジジュース (200cc) 【調味料】 カレー粉 油	【購入できるもの】 ○まき ○手ぶらセット (4人分) ・新聞紙×4 ・割りばし×4 ・ライター×1 ・スポンジ×1 ・食器用洗剤×1 ・新聞紙×1束 (10枚程度・1かまど分)		1人前	660円	
焼きソバセット	焼きそば (中華そば・豚肉・キャベツ・ニンジン・タマネギ・割り筋・青海苔・紅生姜) フラングフルト パナナ オレンジジュース (200cc) 【調味料】 焼きそばソース 油 【その他】 割りばし	【その他】 ○焼きそばや鉄板焼きは2時間半、 カレーは3時間半が活動の目安です。 ※片付けや職員の手洗いを怠りません。 ○食器の持ち込みはできません。 食器、なべ等の調理器具、まきは持込可能です。 ○野外炊飯実施時に、炊いたお米を提供するサービスは行っていません。		1人前	850円	
鉄板焼セット	鉄板焼き (牛肉80g・豚肉100g・ウィンナー1本・キャベツ・トウモロコシ・ピーマン・タマネギ・ナス) 米 (1人分130g) 漬物 パナナ 【調味料】 焼き肉のタレ 油 【その他】 割りばし	【その他】 ○焼きそばや鉄板焼きは2時間半、 カレーは3時間半が活動の目安です。 ※片付けや職員の手洗いを怠りません。 ○食器の持ち込みはできません。 食器、なべ等の調理器具、まきは持込可能です。 ○野外炊飯実施時に、炊いたお米を提供するサービスは行っていません。		1人前	1,270円	
鉄板焼セット デラックス	鉄板焼き (牛肉150g・豚肉100g・エビ・ウィンナー2本・キャベツ・トウモロコシ・ピーマン・タマネギ・ナス増量) 米 (1人分130g) 漬物 【調味料】 焼き肉のタレ 油 【その他】 割りばし	【その他】 ○焼きそばや鉄板焼きは2時間半、 カレーは3時間半が活動の目安です。 ※片付けや職員の手洗いを怠りません。 ○食器の持ち込みはできません。 食器、なべ等の調理器具、まきは持込可能です。 ○野外炊飯実施時に、炊いたお米を提供するサービスは行っていません。		1人前	3,500円	
鉄板焼き波路スペシャル	鉄板焼き (波路産牛肉みずし250g・エビ・ウィンナー2本・キャベツ・タマネギ) 米 (1人分130g) 【調味料】 焼き肉のタレ 油 【その他】 割りばし			7～8人前	1,000円	
みそ汁 (豚汁)	豚肉・大根・人参・玉ねぎ・ねぎ・さつま芋・しめじ 【調味料】 油・本だし・みそ			午前6時30分～		
野外炊飯 「魔法のかまどごはん」用メニュー	内容 (材料・量)	備考		受渡時間	人数目安	料金 (1セット)
白米	米3合	【団体でご準備頂くもの】 食器洗い用スポンジ・洗剤・ふきん (食器拭き・台拭き) 新聞紙 (かまど1つにつき10枚以上) ・ライター・軍手	午前6時30分～	3～4人前	240円	
おこわ	米2合・もち米2合・さつま芋200g 【調味料】 酒・塩・砂糖・みりん・こま塩	【交流の家にあるもの】 魔法のかまどごはん・食器・調理器具		4～6人前	700円	
炊き込みご飯「シーチキン&シャキッと!コーン」	米3合・シーチキン1缶・コーン缶 (シャキッと!コーン) 1缶 【調味料】 和風だし	【購入できるもの】 ○手ぶらセット (4人分) ・新聞紙×4 ・割りばし×4 ・ライター×1 ・スポンジ×1 ・食器用洗剤×1 ・新聞紙×1束 (10枚程度・1かまど分)		4～6人前	750円	
炊き込みご飯「たけのこ」	米3合・シーチキン1缶・たけのこ水煮300g・人参80g 【調味料】 和風だし	【その他】 ・活動時間の目安は、2時間です。 ※片付けや職員の手洗いを怠りません。 ・食器の持ち込みはできません。 食器、なべ等の調理器具は持込可能です。		4～6人前	880円	
炊き込みご飯「はごろも煮&茶葉」	米3合・はごろも煮2缶・緑茶ティーパック1パック 【調味料】 塩・和風だし			4～6人前	720円	
弁当メニュー	内容	備考	受渡時間	料金 (1人分)		
パン弁当	菓子パン×2個 パナナ オレンジジュース (200cc)	—	午前6時30分～	450円		
幕の内弁当	ご飯 スパゲッティソテー 肉団子 肉巻きフライ 竹輪の磯辺揚げ 鮭の塩焼き 赤ワインナー 根菜の金平 漬け物 梅干 黒ゴマ ソース		午前11時00分～	720円		
ハンバーグ弁当	ご飯 スパゲッティソテー ハンバーグ 肉巻きフライ 赤ワインナー ブロッコリー 根菜の金平 漬け物 梅干 黒ゴマ ソース			700円		
ミックスフライ弁当	ご飯 スパゲッティソテー えびフライ 白身魚フライ コロッケ 赤ワインナー ブロッコリー 根菜の金平 漬け物 梅干 黒ゴマ ソース	お客様ご注文の際は、「 当日昼食・食後・シート組立要員 」にご記入の上、E-mailもしくはFAXにて食室にご提出ください。		700円		
とんかつ弁当	ご飯 スパゲッティソテー とんかつ 鶏の唐揚げ 赤ワインナー ブロッコリー 根菜の金平 漬け物 梅干 黒ゴマ ソース	ペットボトルお茶 (500ml) 170円/本		700円		
ミニおにぎり弁当	ミニおにぎり (60g) ×3個 (鮭・昆布・シーチキンマヨネーズ) ソース付きポテトコロッケ 唐揚げ 卵焼き ソース仕上げ			350円		
おにぎり弁当	おにぎり (約120g) ×2個 (鮭・昆布) パナナ パックジュース (200cc)	—	午前6時30分～	450円		

※ 食器の持ち込みは、衛生管理上ご遠慮ください。飲み物等は、食室 (購買) で購入できます。食料やアレルギー等に関する相談は、食室に事前に連絡ください。
※ 弁当の所外への配達は、1団体につき、配達料3,000円 (配達時間片道30分程度) を追加請求させていただきます。
※ 「シーチキン」「シャキッと!コーン」「はごろも煮」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。


弁当メニュー詳細

令和6年10月1日改定


【幕の内弁当】

料金	720円/食
写真	
内容	焼鮭・竹輪の磯辺揚げ・肉団子 などのおかずが入った和風のお弁当です。
アレルギー情報	卵・乳・小麦・牛・鮭・大豆 鶏・豚・ごま ※コンタミ…魚介類


【ハンバーグ弁当】

料金	700円/食
写真	
内容	ハンバーグをメインとした洋風のお弁当です。
アレルギー情報	乳・小麦・牛・大豆・鶏・豚 ごま・ゼラチン ※コンタミ…卵・魚介類

【ミックスフライ弁当】

料金	700円/食
写真	
内容	えびフライ・白身魚フライ・コロッケなどを 詰め合わせました。
アレルギー情報	乳・小麦・エビ・牛・大豆・豚・ごま 鶏

【とんかつ弁当】

料金	700円/食
写真	
内容	とんかつをメインとしたお弁当です。
アレルギー情報	卵・乳・小麦・牛・大豆・鶏 豚・ごま

【パン弁当】

料金	450円/食
写真	
内容	菓子パン(2個)、バナナ パックジュース(200ml)

【ミニおにぎり弁当】

料金	350円/食
写真	
内容	ミニおにぎり(60g)×3個(鮭・昆布・ シーチキンマヨネーズ)、ソース付 ポテトコロッケ、鶏唐揚げ、卵焼き、 ソーセージ揚

【おにぎり弁当】

料金	450円/食
写真	
内容	おにぎり(120g)×2個(鮭・昆布) バナナ、パックジュース(200ml)

国立淡路青少年交流の家 野外炊飯新メニュー



絶品 食べる価値あり

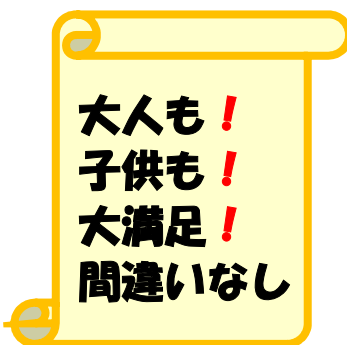
①鉄板焼き淡路スペシャル ¥3,500



②おこわ (米2合・もち米2合) ¥700



③炊き込みご飯 シーチキン&ジャックと!コーン(3合) ¥750



④炊き込みご飯 たけのこ(3合) ¥880



⑤炊き込みご飯 はごろも煮&茶葉(3合) ¥720



※「シーチキン」「ジャックと!コーン」「はごろも煮」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。



手ぶらセット (4人分) ¥350

⑥みそ汁 (豚汁) 約7~8人前 ¥1,000



具たくさんだプロ



はごろもフーズ(株)様※のレシピに
鳴門教育大学の学生がアレンジした
炊き込みご飯!



②~⑤のメニューは「魔法のかまどごはん」を使用
片付けも簡単ですので是非ご検討を!
6メニュー全て おいしいですよ。
学校団体でも、企業団体でも、
部活動やクラブでも満足いただけると思います。



タイガー魔法瓶株式会社が開発した「魔法のかまどごはん」で簡単にご飯が炊けます。
新聞紙や牛乳パックを入れて燃やすだけ、さらに洗剤ナシで水洗いでOK。
米の吸水時間、むらし時間を含めると60分~70分で美味しいご飯が炊けます。
皆さんもぜひ試してみてください!