

# 野外炊さん献立表 1人前 (平成23年9月より下記献立です)

豚汁 (130円) 10食からの注文		ミネストローネ (130円) 10食からの注文	
豚肉(バラ肉)	10g	こんにゃく	10g
白菜	10g	味噌	10g
大根	10g	ダシの素	2g
にんじん	10g		
焼きそば (580円)		ホットドッグとナポリタンスパゲティー (580円)	
焼きそば麺	1玉	紅しょうが	2g
豚肉	40g	青のり	1g
キャベツ	80g	米	100g
むきエビ	30g	味付けのり	1束
いか	50g	梅干	1ヶ
にんじん	10g	漬物	10g
ビーフカレー (580円)		ポークカレー (580円)	
牛肉	50g	カレールウ	25g
じゃがいも	80g	福神漬	10g
たまねぎ	80g	プリン	1ヶ
にんじん	30g	米	140g
野菜カレー (580円)		ハヤシライス (580円)	
合びき肉	50g	にんじん	30g
じゃがいも	40g	カレールウ	25g
たまねぎ	60g	福神漬	10g
かぼちゃ	40g	ゼリー	1ヶ
しめじ	20g	米	140g
ディナーカレー (810円)		バーベキュー A (810円)	
牛肉(角切り)	100g	カレールウ	25g
じゃがいも	80g	福神漬	10g
たまねぎ	80g	果物	1ヶ
にんじん	30g	ジュース	1本
		米	140g
		バーベキュー B (1,100円)	
		牛肉(カルビ)	150g
		キャベツ	60g
		フランフルト	2本
		焼肉のたれ	
		たまねぎ	80g
		米	100g
		スイートコーン	1/6本

★米は炊き出し提供が可能です。  
お申込みの際にお伝えください。

補 食		特 食	
・おにぎり2コパック	150円	・アイスクリーム (バニラ)	100円
・菓子パン	110円	・果物	時価
(メロンパン・あんパン・クリームパン・ジャムパン)		・ごはん (1合)	100円
・パックジュース 200ml	100円		
(オレンジ・アップル・グレープ・ミックス・カフェオレ)			
・牛乳 250ml	110円		
・プリン	80円		
・ゼリー	80円		
(オレンジ・グレープ・ストロベリー)			

弁当(100食まで 500円~)や  
オードブルなどの他 一品ものでも  
ご予算に応じてご用意させていただきます。

- ★ 献立.....季節によって材料の一部を変更することがあります。
- ★ 準備物.....軍手・新聞紙・マッチ(ライター)・割り箸はご持参ください。  
炊さん用具(包丁・まな板・なべ等)食器・洗剤等はセンターで用意できます。【約300名分】  
(炊さん用具代1人100円必要です)
- ★ 食数変更..実施日より1週間前まで変更可能です。以降、変更できません。

大阪府立青少年海洋センター

TEL 072(494)1811

FAX 072(494)1735