

野外炊さん献立表 1人前 (平成22年4月より下記料金です)

野菜炒めと中華スープ (460円)		ホットドッグ・焼きそばパン・スープ (460円)	
豚肉 30g	ベーコン 10g	ドッグ用パン 2本	じゃがいも 1/2コ
キャベツ 100g	わかめ 10g	フランクフルト 1本	ミニマーガリン 1ヶ
たまねぎ 50g	コンソメ 1ヶ	キャベツ 50g	たまねぎ 30g
ピーマン 20g	油	中華麺 1/6玉	にんじん 10g
にんじん 20g	ロールパン 2ヶ	豚肉 5g	グリーンピース 5g
			アルミホイル
焼きそば (580円)		ホイル焼き (580円)	
中華麺 1玉	紅しょうが 2g	牛肉 80g	ミニマーガリン 1ヶ
豚肉 50g	青のり	カニ棒 1本	アルミホイル
キャベツ 100g	米 100g	ウィンナー 3ヶ	味付けのり 1束
むきエビ 40g	味付けのり 1束	レモン 1/6ヶ	梅干 1ヶ
いか 60g	梅干 1ヶ	じゃが芋 60g	漬物 15g
にんじん 10g	漬物 15g	たまねぎ 60g	米 100g
		ピーマン 20g	
カレーライス (580円)		カレーライスと果物とジュース (810円)	
牛肉 80g	カレールウ 25g	牛肉 80g	カレールウ 25g
じゃがいも 100g	福神漬 15g	じゃがいも 100g	福神漬 15g
たまねぎ 90g	プリン 1ヶ	たまねぎ 90g	ジュース 1本
にんじん 30g	米 140g	にんじん 30g	米 140g
		季節の果物 1ヶ	
ホットドッグとナポリタンスパゲティー (580円)		バーベキューA (810円)	
ドッグ用パン 1本	スパゲティー 60g	豚肉(ロース) 20gX6	キャベツ 70g
フランクフルト 1本	たまねぎ 40g	ウィンナー大 3本	ミニマーガリン 1ヶ
キャベツ 50g	ピーマン 10g	たまねぎ 100g	焼肉のたれ
ケチャップ	ウィンナー 10g	スイートコーン 1/6本	米 100g
マスタード	パックジュース 1本		
焼きそばとミニお好み焼き (580円)		バーベキューB (1,100円)	
中華麺 1玉	長いも 10g	牛肉(カルビ) 150g	キャベツ 80g
キャベツ 130g	紅しょうが 2g	フランクフルト 2本	ミニマーガリン 1ヶ
豚肉 55g	天かす 5g	たまねぎ 100g	焼肉のたれ
たまご 1ヶ	青のり	スイートコーン 1/6本	米 100g
小麦粉 30g	花かつお		
にんじん 10g	ソース		

★米は、炊き出しの提供が可能です。

補 食		特 食	
・おにぎり2コ	パック(のり・ふりかけ) 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	特 食	
(オレンジ・アップル・ミックス・グレープ・カフェオレ)		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。	
・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)			

- ★ 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250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