

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
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	ウインナー	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
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	カレールー	25g	牛肉	80g	カレールー	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
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	ウインナー大	3本	焼肉のたれ	
キャベツ	50g	ピーマン	10g	たまねぎ	100g	米	100g
ケチャップ		ウインナー	10g	スイートコーン	1/6本		
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	焼肉のたれ	
豚肉	55g	天かす	5g	たまねぎ	100g	米	100g
たまご	1ヶ	青のり		スイートコーン	1/6本		
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			
・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