

信太山センター 野外自炊メニュー

No.40 焼きそば		No.41 豚汁		No.15 フライドポテト ¥175		No.25 唐揚げ&ポテト ¥275		
4 7 0 円	中華めん	150 g	ぶたにく	30 g	フライドポテト	150 g	とりにく	90 g
	ぶたにく	30 g	だいこん	40 g	キャノーラ油	15 g	しお	0.3 g
	たまねぎ	40 g	にんじん・ちくわ	10 g	しお	0.8 g	こしょう	0.1 g
	き야べつ	50 g	ごぼう	20 g			しょうが	1.5 g
	太もやし	30 g	はくさい	80 g			にんにく	1.5 g
	にんじん	10 g	こんにやく	50 g			濃口しょうゆ	1.5 g
	ピーマン	10 g	たまねぎ	40 g			りょうり酒	1.5 g
	キャノーラ油	8 g	あぶらあげ	2.5 g			こむぎ粉	3 g
	しお	0.8 g	太もやし	30 g			かたくり粉	3 g
	こしょう	0.5 g	青ねぎ	5 g			キャノーラ油	9 g
	ヤキソバソース	30 g	★和風だし顆粒	1 g			☆フライドポテト	
	■ご飯		みそ	30 g			フレンチポテト	50 g
	米	120 g	しお	0.8 g			キャノーラ油	5 g
	■備品		■ご飯				しお	0.1 g
わりばし		米	120 g					
		■備品						
		わりばし						
No.50 肉じゃが		No.51 クリームシチュー		No.52 ハヤシライス		No.53 カレーライス		
5 8 0 円	ぎゅうにく	50 g	ミートボール	80 g	ぎゅうにく	50 g	ぎゅうにく	60 g
	じゃがいも	140 g	じゃがいも	80 g	たまねぎ	80 g	たまねぎ	80 g
	にんじん	30 g	たまねぎ	60 g	にんじん	15 g	じゃがいも	60 g
	たまねぎ	60 g	にんじん	20 g	グリーンピース	5 g	にんじん	20 g
	糸こんにやく	20 g	クリームシチューの素	30 g	マーガリン	8 g	マーガリン	8 g
	グリーンピース	5 g	牛乳	20 g	ハヤシフレーク	30 g	とろけるカレールウ	30 g
	キャノーラ油	8 g	グリーンピース	5 g	しお	0.5 g	しお	0.5 g
	★和風だし顆粒	1 g	マーガリン	8 g	こしょう	0.1 g	こしょう	0.1 g
	さとう	10 g	しお	0.5 g	■ご飯		■福神漬	
	濃口しょうゆ	25 g	こしょう	0.1 g	■備品		福神漬	20 g
	りょうり酒	7 g	■ご飯		精米	120 g	■ご飯	
	■備品		精米	120 g	■備品		精米	120 g
	米	120 g	■備品		わりばし		■備品	
	■備品		わりばし		使い捨て丼容器		わりばし	
わりばし		使い捨て丼容器				使い捨て丼容器		
No.71 カツカレーライス		No.70 すき焼き風煮込み		チゲ鍋		No.72 唐揚げカレーライス		
8 0 5 円	ぎゅうにく	60 g	ぎゅうにく	50 g	ぶたにく	50 g	ぎゅうにく	60 g
	たまねぎ	80 g	はくさい	80 g	はくさい	80 g	たまねぎ	80 g
	じゃがいも	60 g	たまねぎ	60 g	たまねぎ	60 g	じゃがいも	60 g
	にんじん	20 g	にんじん	20 g	にんじん	20 g	にんじん	20 g
	マーガリン	8 g	糸こんにやく	30 g	とうふ	150 g	マーガリン	8 g
	とろけるカレールウ	30 g	すき焼ふ	5 g	うどん	100 g	とろけるカレールウ	30 g
	しお	0.5 g	焼とうふ	82.5 g	白ねぎ	10 g	しお	0.5 g
	こしょう	0.1 g	うどん	100 g	キムチチゲの素	30 g	こしょう	0.1 g
	■福神漬		白ねぎ	10 g	■ご飯		■福神漬	
	福神漬	20 g	キャノーラ油	8 g	米	120 g	福神漬	20 g
	■トンカツ		さとう	10 g	■備品		■唐揚げ	
	ぶたにく	90 g	濃口しょうゆ	10 g	■備品		とりにく	90 g
	しお	0.3 g	■ご飯		わりばし		しお	0.3 g
	こしょう	0.1 g	米	120 g	使い捨て丼容器		こしょう	0.1 g
こむぎ粉・白パン粉	9 g	■備品				にんにく・しょうが	0.5 g	
キャノーラ油	9 g	わりばし				濃口しょうゆ・りょうり酒	5 g	
■ご飯		使い捨て丼容器				かたくり粉・キャノーラ油	10 g	
米	120 g					■ご飯		
■備品						米	120 g	
わりばし						■備品		
使い捨て丼容器						わりばし		
						使い捨て丼容器		
No.10 鉄板焼きA		No.11 鉄板焼きB (焼きそば)						
1 1 2 0 円	ぎゅうにく	80 g	ぎゅうにく	80 g				
	ポークウインナー	20 g	ポークウインナー	20 g				
	ぶたにく	30 g	ぶたにく	30 g				
	たまねぎ	40 g	たまねぎ	40 g				
	きやべつ	40 g	きやべつ	40 g				
	太もやし	20 g	太もやし	20 g				
	ピーマン	10 g	ピーマン	10 g				
	しいたけ	10 g	しいたけ	10 g				
	とうもろこし	25 g	とうもろこし	25 g				
	かぼちゃ	15 g	かぼちゃ	15 g				
	キャノーラ油	8 g	キャノーラ油	8 g				
	焼肉のたれ	30 g	焼肉のたれ	30 g				
	しお	1.5 g	しお	1.5 g				
	こしょう	0.5 g	こしょう	0.5 g				
■ご飯		■焼きそば						
米	120 g	焼きそば	150 g					
■備品		ヤキソバソース	30 g					
わりばし		■備品						
使い捨て丼容器		わりばし						
		使い捨て丼容器						

2021.3作成

※仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。