

# 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 ¥190 |              | No.25 唐揚げ&ポテト ¥300 |              |       |
|-----------------------|------------|--------------------|------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------|-------|
| 5<br>2<br>0<br>円      | 中華めん       | 150 g              | ぶたにく       | 30 g               | シュースtring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 |
|                       | きゃべつ       | 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               | こんにゃく      | 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   |
|                       | 焼きそばソース    | 30 g               | ★顆粒かつおだしの素 | 1 g                |              |                    | ☆フライドポテト     |       |
|                       | ■ご飯        |                    | みそ         | 30 g               |              |                    | クリンクルポテト     | 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                   |            | ■備品                |            |                    |              |                    |              |       |
| わりばし                  |            | 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       |              |       |
| 6<br>4<br>0<br>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  |
|                       | 糸こんにゃく     | 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 |
|                       | ★顆粒かつおだしの素 | 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              | 米            | 120 g              | 福神漬          | 20 g  |
|                       | りょうり酒      | 7 g                | ■ご飯        |                    | ■デザート        |                    | ■ご飯          |       |
|                       | ■ご飯        |                    | 米          | 120 g              | ぶどうゼリー       | 65 g               | 米            | 120 g |
|                       | 米          | 120 g              | ■デザート      |                    | ■備品          |                    | ■デザート        |       |
|                       | ぶどうゼリー     | 65 g               | ぶどうゼリー     | 65 g               | わりばし         |                    | ぶどうゼリー       | 65 g  |
|                       | ■備品        |                    | ■備品        |                    |              |                    | ■備品          |       |
|                       | わりばし       |                    | わりばし       |                    |              |                    | わりばし         |       |
| 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<br>9<br>0<br>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                | 糸こんにゃく     | 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              | しいたけ         | 10 g               | こしょう         | 0.1 g |
|                       | ■福神漬       |                    | 白ねぎ        | 10 g               | キムチチゲの素      | 30 g               | ■福神漬         |       |
|                       | 福神漬        | 20 g               | キャノーラ油     | 8 g                | ■ご飯          |                    | 福神漬          | 20 g  |
|                       | ■トンカツ      |                    | さとう        | 10 g               | 米            | 120 g              | ■唐揚げ         |       |
|                       | ぶたにく       | 90 g               | 濃口しょうゆ     | 10 g               | ■デザート        |                    | とりにく         | 90 g  |
|                       | しお         | 0.3 g              | ■ご飯        |                    | ぶどうゼリー       | 65 g               | しお           | 0.3 g |
|                       | こしょう       | 0.1 g              | 米          | 120 g              | ■備品          |                    | こしょう         | 0.1 g |
|                       | こむぎ粉・パン粉   | 9 g                | ■デザート      |                    | わりばし         |                    | にんにく・しょうが    | 0.5 g |
|                       | キャノーラ油     | 9 g                | ぶどうゼリー     | 65 g               |              |                    | 濃口しょうゆ・りょうり酒 | 5 g   |
|                       | ■ご飯        |                    | ■備品        |                    |              |                    | かたくり粉・キャノーラ油 | 10 g  |
|                       | 米          | 120 g              | わりばし       |                    |              |                    | ■ご飯          |       |
|                       | ■デザート      |                    |            |                    |              |                    | 米            | 120 g |
|                       | ぶどうゼリー     | 65 g               |            |                    |              |                    | ■デザート        |       |
|                       | ■備品        |                    |            |                    |              |                    | ぶどうゼリー       | 65 g  |
|                       | わりばし       |                    |            |                    |              |                    | ■備品          |       |
|                       |            |                    |            |                    |              |                    | わりばし         |       |
| No.10 鉄板焼き A          |            | No.11 鉄板焼き B（焼きそば） |            |                    |              |                    |              |       |
| 1<br>2<br>4<br>0<br>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               |              |                    |              |       |
|                       | きゃべつ       | 40 g               | きゃべつ       | 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              |              |                    |              |       |
|                       | ■デザート      |                    | 焼きそばソース    | 30 g               |              |                    |              |       |
|                       | ぶどうゼリー     | 65 g               | ■デザート      |                    |              |                    |              |       |
|                       | ■備品        |                    | ぶどうゼリー     | 65 g               |              |                    |              |       |
|                       | わりばし       |                    | ■備品        |                    |              |                    |              |       |
|                       |            |                    | わりばし       |                    |              |                    |              |       |

2023.3改定

2023.3改定

※仕入の都合により、内容が変わる場合がございます。