

### 3AV「山」プログラム 有償食材メニュー

\*事前申込、有償で希望者に提供します。

申込者から受付時に費用を回収し、各グループの宿泊キャンプ地で引き渡します。

#### ■標準メニュー

	8/8 夕食～8/9 昼食	8/9 夕食～8/10 昼食	8/10 夕食～8/11 昼食
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・ビーフカレー 中辛</li> <li>・メンチカツ*</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・福神漬 (3名分 100円)</li> <li>・お茶 500ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲッティナポリタン</li> <li>・ビーフコロッケ*</li> <li>・フルーツミックス</li> <li>・お茶 500ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・デミグラスハンバーグ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・お茶 500ml</li> </ul>
朝食 (翌日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ストロベリーヨーグルト</li> <li>・お茶 500ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・かきたまスープ</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・のむヨーグルト</li> <li>・お茶 500ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・国産いわしの煮付</li> <li>・みそ汁</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・アロエヨーグルト</li> <li>・お茶 500ml</li> </ul>
昼食 (翌日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズブレッド</li> <li>・ほぐしサラダチキン</li> <li>・クラッカー</li> <li>・バナナ</li> <li>・オレンジジュース 200ml</li> <li>・スポーツ飲料 500ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロール</li> <li>・チキンのトマトソース煮込み (缶詰)</li> <li>・クラッカー</li> <li>・バナナ</li> <li>・グレープジュース 200ml</li> <li>・スポーツ飲料 500ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くるみパン</li> <li>・チーズ</li> <li>・おさかなソーセージ</li> <li>・クラッカー</li> <li>・バナナ</li> <li>・アップルジュース 200ml</li> <li>・スポーツ飲料 500ml</li> </ul>
費用	1,500 円	1,500 円	1,500 円

\*現物を支給します。

#### ■追加メニュー

次のものは、必要があれば、「標準メニュー」申込時に、併せて申し込みください。

- ・夜食用のインスタントカップ麺 (レギュラー 353cal・カレー 422 cal) 140 円
- ・水分補給用のスポーツ飲料 (ホットサッポロスポーツウォーター 500ml) 80 円

#### 【備考】

- ・移動キャンプを前提に、基本的には簡易調理で完結するレトルト食品を選択しています。食材は調理の関係で一部変更となる場合があります。
- ・食材は、腐敗防止の観点から、各キャンプ場到着時に夕食分を、朝 6:30 に朝食・昼食分をお渡しします。
- ・メニューに「米飯」の表記がある 5 食について、米飯は各自で準備ください。
- ・調理機材の貸し出しは行いませんので、各自必要と思われる調理機材を準備ください。
- ・標準メニュー・追加メニューは指定の期日までに申し込みをしてください。なお、申し込み分について 8/5(土)以降の変更はできません。
- ・「水分補給用のスポーツドリンク」については、緊急用として各キャンプ場でも若干数の販売を予定しています。

■材料表

・8/8 夕食～8/9 昼食

	食品名	カロリー	単価	セット価格
夕食	・ビーフカレー 中辛	128	98	450
	・メンチカツ*	237	100	
	・北海道男爵いものポテトサラダ	188	128	
	・福神漬 (3名分 100円)	36	34	
	・ペットボトルお茶 500ml		90	
	(米飯)	(300)		
朝食 (翌日)	・さばの味噌煮	312	198	433
	・フリーズドライ みそ汁 とうふ	29	95	
	・ふりかけ詰め合わせ 25袋(203円)		10	
	・ストロベリーヨーグルト (4個 159円)	56	40	
	・ペットボトルお茶 500ml		90	
	(米飯)	(300)		
昼食 (翌日)	・ふんわり食感のチーズブレッド 4個入	109	127	562
	・ほぐしサラダチキン	86	198	
	・ルヴァンS (3名分 160円)	254	55	
	・バナナ 1本 100g (8本 160円)	84	20	
	・オレンジジュース (紙パック 200ml)	91	82	
	・ホッパップ 0.5ℓ -ツォータ- 500ml (水分補給用)	12	80	

・8/9 夕食～8/10 昼食

	食品名	カロリー	単価	セット価格
夕食	・結束スパゲッティ 4名分 400G (170円)	350	43	496
	・ナポリタンソース 220g	91	105	
	・北海道産メークインのビーフコロッケ*	243	88	
	・フルーツミックス 180g	91	170	
	・ペットボトルお茶 500ml		90	
朝食 (翌日)	・肉じゃが	250	228	551
	・フリーズドライ かきたまスープ	27	105	
	・ふりかけ詰め合わせ 25袋(203円)		10	
	・のむヨーグルトブルーベリー 190g	120	118	
	・ペットボトルお茶 500ml		90	
	(米飯)	(300)		
昼食 (翌日)	・バターロール 4個入	91	90	507
	・チキンのトマトソース煮込み (缶詰)	174	180	
	・ルヴァンS (3名分 160円)	254	55	
	・バナナ 1本 100g (8本 160円)	84	20	
	・グレープジュース (紙パック)	91	82	
	・ホッパップ 0.5ℓ -ツォータ- 500ml (水分補給用)	12	80	

・8/10夕食～8/11昼食

	食品名	カロリー	単価	セット価格
夕食	・デミグラスハンバーグステーキ	285	198	531
	・マカロニサラダ	212	138	
	・フリーズドライ オニオンスープ	30	105	
	・ペットボトルお茶 500ml		90	
	(米飯)	(300)		
朝食 (翌日)	・国産いわしの煮付	316	188	433
	・フリーズドライ みそ汁 豚汁	63	105	
	・ふりかけ詰め合わせ 25袋(203円)		10	
	・アロエヨーグルト (4個 159円)	61	40	
	・ペットボトルお茶 500ml		90	
	(米飯)	(300)		
昼食 (翌日)	・小さなくるみパン 4個入	86	127	500
	・まろやか6Pチーズ (3名分 203円)	112	68	
	・おさかなソーセージ (3名分 204円)	48	68	
	・ルヴァンS (3名分 160円)	254	55	
	・バナナ1本 100g (8本 160円)	84	20	
	・アップルジュース (紙パック 200ml)	90	82	
	・ホッパッポロホッポウォーター 500ml (水分補給用)	12	80	

\*：セブソールブランド店頭の揚げ物。