

## 炊飯活動献立表

記	献立表	材料名	数量
A	手打ちうどん	強力小麦粉	120g
		塩	5g
		水	60mL
		薄力小麦粉 (うち粉)	
		うどんだし	30mL
		三角あげ	2枚
		かまぼこ	2枚
		ねぎ	2g
		りんごゼリー	1個
		茶葉(パック)	

記	献立表	材料名	数量
B	煮込みうどん	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		人参	10g
		ごぼう	20g
		しめじ	1/5p
		板こんにゃく	20g
		ねぎ	2g
		味噌	30g
		だしの素	1g
		りんごゼリー	1個
		茶葉(パック)	

記	献立表	材料名	数量
C	カレーライス	米	130g
		牛肉	60g
		じゃがいも	80g
		玉ねぎ	70g
		人参	20g
		ルー	35g
		福神漬	5g
		りんごゼリー	1個
		茶葉(パック)	

記	献立表	材料名	数量
D	バーベキュー ご飯 (※1)	牛肉	140g
		ソーウインナー	2本
		キャベツ	50g
		玉ねぎ	50g
		人参	10g
		ピーマン	1/2個
		米(1人分)	130g
		焼肉タレ	
		茶葉(パック)	

記	献立表	材料名	数量
E	バーベキュー 焼きそば (※1)	牛肉	140g
		ソーウインナー	2本
		キャベツ	50g
		玉ねぎ	50g
		人参	10g
		ピーマン	1/2個
		そば	1玉
		焼肉タレ	
		焼そばソース	
		茶葉(パック)	

(※1)

【D・Fのバーベキュー増量の場合】  
280円追加料金で下記のとおり  
増量できます。

材料名	数量
牛肉	+60g
キャベツ	+30g
玉ねぎ	+30g
人参	+5g
ピーマン	+1/2個

牛肉を他の肉への変更希望や、  
ごはん、そばの増量希望の場合は  
ご相談ください。

記	献立表	材料名	数量
F	ソロ炊飯	米	130g
		味噌汁(インスタント)	6g
		バナナ	1/2本
		ふりかけ	1袋
		茶葉(パック)	

記	献立表	材料名	数量
G	ホットドッグ	ロールパン	2個
		ウインナー	2本
		チーズ	1枚
		レタス	適量
		ケチャップ	
		バナナ	1/2本
		コーンスープ	

\* 食材が変更になる場合があります。

\* 食材の持込・アルコール類の持込はできません。

\* この献立によるメニューは炊飯活動として取り扱いますので、すべて自炊となります。