

# 尼崎市立美方高原自然の家 食事単価表 2019.4.1～

## お食事の注文・追加・変更・キャンセルについて

ご利用日の7日前17:00より食事の副食の注文・変更や追加はお受けすることができませんのでご注意ください。  
 普通定食につきましては5名様までの変更・追加は3日前17:00までお受付しております。  
 普通定食のキャンセルは利用日の前日からキャンセル料を（前日30%/当日50%）いただきます。  
 普通定食以外の特別メニューのキャンセルは、5日前17:00より100%のキャンセル料が発生いたします。

- アレルギーについては、利用の2週間前までに自然の家に直接ご相談ください。  
 （別紙食物アレルギー調査票をご記入の上、ご提出ください）
- メニューや食材の成分表は、自然の家のホームページでご確認ください。
- 水筒へのお茶の補充は、食堂で食事を注文されている方で朝食時・夕食時のみとなります。

### ① 食堂食

食事は朝食7:00～8:30、昼食11:30～12:30、夕食17:00～18:30の時間内に始めてください。

| 種 類        | 価 格 (円)                                 | 備 考   |
|------------|---|---|
| 朝食         | 普通定食 650                                | 3か月ごとにメニューが変更になります。<br>詳しくは、別紙メニュー表をご覧ください。 |
| 昼食         | 普通定食 720                                |   |
|            | ボリュームアップ定食 820                          |   |
| 夕食         | 普通定食 980                                |   |
|            | ボリュームアップ定食 1080                         |   |
|            | 幼児食 480                                 | 定食と同じ内容で分量を半分にしています。                        |
|            | 但馬牛ハンバーグ定食 1,500                        | ※1日限定10食                                    |
| 夕食(鍋物)     | 花御膳 2,500                               | お刺身等がついた特別定食                                |
|            | 冬の寄せ鍋 <small>(12月～3月20日頃)</small> 2,500 | 季節によって食材の変更有                                |
|            | 但馬牛すき焼 3,500                            | 但馬牛(150g)                                   |
|            | カニすき <small>(12月～3月20日頃)</small> 4,500  | 2肩  |
|            | 追加食材 すき焼肉 1,530                         | 但馬牛(150g)                                   |
|            | 追加食材 卵 50                               | 1個  |
| 合宿などで追加用大皿 | カニ 3,000                                | 2肩  |
|            | 雑炊セット 150                               | 卵2個、のり2、刻ネギ                                 |
|            | 焼きそば 3,000                              | 麺5玉分  |
| オードブル      | コロッケ 1,000                              | コロッケ10個                                     |
|            | お料理 5,000                               | 自然学校期間のみ注文可                                 |
|            | 揚げ物 3,000                               |   |
|            | フルーツ盛 2,000                             |   |

### ② 野外炊事

| 価 格 (円) | 内 容  | 備 考         |
|---------|--|-------------|
| 380     | 牛肉(40g)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ  |             |
| 470     | 鹿肉(50g)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ  |             |
| 320     | 豚肉(40g)、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、味噌   |             |
| 470     | 鹿肉(50g)、だいこん、さつまいも、こんにゃく、ごぼう、しめじ、味噌<br>粉末和風だし                          |             |
| 320     | そば玉、豚肉(40g)、きゃべつ、ピーマン、もやし、たまねぎ、にんじん                                    | ソース別売       |
| 320     | うどん玉、豚肉(40g)、きゃべつ、ピーマン、もやし、たまねぎ、にんじん                                   | 焼き肉のたれ別売    |
| 1000    | 牛肉(150g)、たまねぎ、きゃべつ、しいたけ、ピーマン、ウインナー                                     | 焼き肉のたれ別売    |
| 3,000   | 但馬牛肉(150g)ロース、ミスジ、バラなどのミックスセット<br>たまねぎ、きゃべつ、しいたけ、ピーマン、ウインナー(2人前よりご注文可) | 焼き肉のたれ別売    |
| 280     | パン、ソーセージ、レタス、マヨネーズ、ケチャップ、バナナ   |             |
| 520     | 鹿ひき肉(250g)、レモン、しょうが、にんにく、塩   | 5名分よりご注文可   |
| 620     | 鹿肉(100g)、白菜、だいこん、焼き豆腐、白ねぎ、にんじん、しめじ<br>だし昆布、醤油、みりん                      | 5名分よりご注文可   |
| 300     | 絹ごし豆腐(150g)、小麦粉(125g)、砂糖、ベーキングパウダー(棒代別途 1本50円)                         | 8個程度の量になります |
| 70      | 1合(約150g)  |             |
| 100     | 1個 ゆかり、わかめ、菜飯の日替わり   |             |
| 380     | 1本400g   |             |
| 450     | 1本400g   |             |
| 260     | 1本300g   |             |
| 180     | 1本(8m) カートンドックや棒パン作りに必要  |             |
| 300     | 1袋(1.1kg)  |             |
| 350     | 1袋(1.7kg)  |             |

## 尼崎市立美方高原自然の家 食事単価表

○下記に掲載していない商品もご用意いたします。ご希望の商品がありましたら自然の家に直接ご相談ください。

### ③ 弁当・補食

|        | 価格(円) |                                     | 受渡時間  |
|--------|-------|-------------------------------------|-------|
| のり弁    | 450   | プラス100円でご飯を鹿肉炊き込みご飯に変更することができます(5食) | 8時以降  |
| とちのき弁当 | 600   | 偶数日はチキンカツ、奇数日はメンチカツがメインになります        | 11時以降 |
| 菓子パン   | 130   | あんぱん、ジャムパン、メロンパン、まるごとソーセージ          |       |
| 菓子パン   | 150   | 平焼デニッシュチョコ、平焼デニッシュクリーム              |       |
| 果物     | 時価    | バナナ、リンゴなどご要望に応じて伺います                |       |

### ④ 副食

|           | 価格(円) | 内容                | 備考        |
|-----------|-------|-------------------|-----------|
| パナッパアイス   | 120   | マルチ               |           |
| ブリッツ      | 120   | サラダ、ロースト          |           |
| コアラのマーチ   | 100   |                   |           |
| たべっこ動物    | 120   |                   | 50個からご注文可 |
| チョコボール    | 80    |                   |           |
| ラムネ       | 80    |                   |           |
| ミルクキャラメル  | 120   |                   |           |
| ミルクチョコレート | 100   | 明治 板チョコレート        |           |
| ミルクキー     | 60    |                   |           |
| ポッキー      | 45    | 大袋ばら売り チョコレート、いちご |           |
| チョコパイ     | 50    | 大袋ばら売り            |           |
| ビスコ       | 30    | 大袋ばら売り            |           |
| フルーツゼリー   | 120   | みかん、ぶどう(各160g)    |           |

### ⑤ ジュース

|          | 価格(円) | 内容                     | 備考 |
|----------|-------|------------------------|----|
| りんご      | 100   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |    |
| ぶどう      | 100   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |    |
| オレンジ     | 100   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |    |
| グレープフルーツ | 100   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |    |
| ポカリスエット  | 150   | ペットボトル500ml            |    |
| 緑茶       | 150   | ペットボトル500ml            |    |

### ⑥ 飲み物

| 飲み物  | 価格(円) |                | 飲み物     | 価格(円) |               |
|------|-------|----------------|---------|-------|---------------|
| 缶ビール | 350   | スーパードライ(350ml) | チューハイ   | 250   | 氷結レモン(350ml)  |
| 缶ビール | 400   | スーパードライ(500ml) | ポカリスエット | 150   | ペットボトル(500ml) |
| 発泡酒  | 250   | クリアアサヒ (350ml) | 緑茶      | 150   | ペットボトル(500ml) |

### ⑦ 野外炊事教材

|     | 価格(円) | 内容           | 備考 |
|-----|-------|--------------|----|
| 薪   | 350   |              |    |
| 炭   | 520   | 3kg          |    |
| ゴミ袋 | 30    | 半透明45L 1枚につき |    |