

**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。
- ※ 仕入れの高騰により、メニュー変更並びに価格変動することもあります。

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(ヘルシー)	650	3か月ごとにメニューが変更になります。 詳しくは、別紙メニュー表をご覧ください。	
	普通定食(レギュラー)	700		
昼食	普通定食(ヘルシー)	720		
	普通定食(レギュラー)	870		
夕食	普通定食(ヘルシー)	980		
	普通定食(レギュラー)	1130		
	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	2,500		※1日限定10食
	花御膳	3,000		お刺身等がついた特別定食
	とちのき御膳	5,500		1日限定20食。2食よりお受け致します。繁忙期には人数の変動する可能性があります。
夕食(鍋物)	冬の寄せ鍋 <small>(12月~3月20日頃)</small>	4,000	季節によって食材の変更有	
	但馬牛すき焼	4,500	但馬牛(150g)	
	追加食材 すき焼肉	2,350	但馬牛(150g)	
	卵	50	1個	
	雑炊セット	150	卵2個、のり2、刻ネギ	
合宿などで追加用大皿	焼きそば	3,000	麺5玉分	
	コロッケ	1,200	コロッケ10個	
オードブル	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
牛肉カレー	430	牛肉(40g)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ	米は別売り
鹿肉カレー	530	鹿肉(50g)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ	米は別売り
豚汁	400	豚肉(40g)、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、味噌	
焼きそば	400	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
焼うどん	400	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
バーベキューセット	1,500	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
但馬牛バーベキューセット	3,500	但馬牛肉(150g)ロース、ミスジ、バラなどのミックスセット 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
カートンドック	300	パン、ソーセージ、レタス、マヨネーズ、ケチャップ、バナナ	
鹿肉のシシカバブ	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
鹿鍋	620	鹿肉(100g)、白菜、だいこん、焼き豆腐、白ねぎ、にんじん、しめじ だし昆布、醤油、みりん	5名分よりご注文可
棒パン	320	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
米	70	1合(約150g)	
おにぎり	100	1個 ゆかり、わかめ、菜飯の日替わり	
サラダ油	380	1本400g	
焼き肉のたれ	450	1本400g	
焼きそばソース	260	1本300g	
アルミホイル	180	1本(8m) カートンドックや棒パン作りに必要	
氷 ロックアイス	300	1袋(1.1kg)	
氷 ブロックアイス	350	1袋(1.7kg)	

# 尼崎市立美方高原自然の家 食事単価表

2022年度1版

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)	内 容	受渡時間
のり弁	500	+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食より可)	8時以降
とちのき弁当	700	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	140	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	190	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	アソート	
プリッツ	130	サラダ、ロースト	
コアラのマーチ	120		
たべっこ動物	130		50個からご注文可
チョコボール	100		
ラムネ	100		
ミルクキャラメル	130		
ミルクチョコレート	130	明治 板チョコレート	
ミルクィー	60		
ポッキー	50	大袋ばら売り チョコレート、いちご	
チョコパイ	60	大袋ばら売り	
ビスコ	40	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)	
ポカリスウェット	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	500	スーパードライ(500ml)	ポカリスウェット	150	ペットボトル(500ml)
発泡酒	250	のどごし生 (350ml)	緑茶	150	ペットボトル(500ml)