

■ 食事の注文・追加・変更・キャンセルについて

7日前17時より
野外炊事の食材、副食、飲物の変更・追加不可。全て買取になります。

- 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	700	3カ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。
	ボリュームアップ	800	
昼食	普通定食	890	
	ボリュームアップ	1040	
夕食	普通定食	1120	* 1品につきます 定食と同じ内容で分量を半分にしています。
	ボリュームアップ	1,270	
	幼児食	560	
	但馬牛ハンバーグ定食	2,750	
夕食(鍋物)	冬の寄せ鍋 (12月～3月20日頃)	4,000	季節によって食材の変更有
	カニスキ	11,000	
	但馬牛すき焼	6,000	但馬牛(150g)
	但馬牛しゃぶしゃぶ	8,000	但馬牛(150g)
	追加食材	すき焼肉	但馬牛(150g)
		しゃぶしゃぶ肉	但馬牛(150g)
		卵	1個
		雑炊セット	卵、のり、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(牛肉)	1,300	コロッケ10個
オードブル	お料理	8,000	自然学校期間のみ注文可
	揚げ物	3,500	

② 野外炊事

	価 格 (円)	内 容	備 考
牛肉カレー	530	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	650	鹿肉(40g)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ	米は別売り
豚汁	450	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	480	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	480	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	1,950	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	4,000	但馬牛肉(150g) 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	420	パン、ソーセージ、キャベツ、マヨネーズ、ケチャップ	
棒パン	500	絹ごし豆腐(150g)、強力粉(200g)、砂糖、ベーキングパウダー(棒代別途 1本50円)	4人前の量になります
米	150	1合(約150g)	
うどん	100	1玉	
おにぎり	150	1個 ゆかり、わかめ、菜飯の日替わり	
サラダ油	400	1本400g	
焼き肉のたれ	450	1本400g	
焼きそばソース	350	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	400	1袋(1.1kg)	
氷 ブロックアイス	470	1袋(1.7kg)	

尼崎市立美方高原自然の家 食事単価表

③ 弁当

	価格(円)	内 容	受渡時間
のり弁	670	+150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～10時
とちのき弁当	820	偶数日はチキンカツ、奇数日は牛肉コロッケがメインになります	10時半～13時

④ 副食

	価格(円)	内 容	備 考
菓子パン	200	天然酵母パン(こしあん・いちごジャム・メロン・クリーム) チョコブレッド、丸ごとソーセージパン	
果物	時価	バナナ、リンゴなどご要望に応じて伺います	
パナッパアイス	120	アソート(白桃、いちご、ぶどう)	
プリッツ	60	小袋 サラダ	
コアラのマーチ	60	小袋	
たべっこ動物	60	小袋	
ポッキー	60	小袋 チョコレート	
チョコパイ	60	小袋	
ビスコ	80	小袋	
フルーツゼリー	120	オレンジ、りんご、グレープ	

⑤ 飲み物

	価格(円)	内 容	備 考
りんご	140	果汁100%紙パックジュース (200ml)	
ぶどう	140	果汁100%紙パックジュース (200ml)	
パイナップル	140	果汁100%紙パックジュース (200ml)	
ピーチミックス	140	果汁100%紙パックジュース (200ml)	
ポカリスウェット	180	ペットボトル500ml	
緑茶	160	ペットボトル500ml	
缶ビール	350	スーパードライ(350ml)	
缶ビール	500	スーパードライ(500ml)	
発泡酒	250	のどごし生 (350ml)	
チューハイ	250	氷結レモン(350ml)	