

尼崎市立美方高原自然の家 食事単価表（一般用）

2026年度2版(8月25日更新)

■ 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                      | 5 日前                                   | 2 日前                          | 前日                                  | 当日                                  |
|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 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。 | 普通定食・ボリュームアップ以外の食堂食キャンセルの場合<br>料金×100% | 普通定食・ボリュームアップ・弁当の数量変更・追加可能期限日 | 普通定食・ボリュームアップ・弁当のキャンセルの場合<br>料金×30% | 普通定食・ボリュームアップ・弁当のキャンセルの場合<br>料金×50% |

- 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              | 770     |                      |
|            | ボリュームアップ          | 870     | * 1品につきます            |
| 昼食         | 普通定食              | 980     |                      |
|            | ボリュームアップ          | 1130    | * 1品につきます            |
| 夕食         | 普通定食              | 1230    |                      |
|            | ボリュームアップ          | 1,380   | * 1品につきます            |
|            | 幼児食               | 690     | 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        | 2,800   | ※1日限定10食             |
| 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            | 6,500   | 但馬牛(150g)            |
|            | 但馬牛しゃぶしゃぶ         | 8,500   | 但馬牛(150g)            |
|            | 追加食材 すき焼肉         | 2,500   | 但馬牛(150g)            |
|            | しゃぶしゃぶ肉           | 4,500   | 但馬牛(150g)            |
|            | 卵                 | 50      | 1個                   |
|            | 雑炊セット             | 150     | 卵、のり、刻ネギ             |
| 合宿などで追加用大皿 | 焼きそば              | 2,500   | 麺5玉分                 |
|            | コロッケ(牛肉)          | 1,500   | コロッケ10個              |
| オードブル      | お料理               | 10,000  |                      |
|            | 揚げ物               | 3,500   | 自然学校期間のみ注文可          |

② 野外炊事

|              | 価 格 (円) | 内 容                                                | 備 考        |
|--------------|---------|----------------------------------------------------|------------|
| 牛肉カレー        | 550     | 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        | 670     | 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           | 500     | 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         | 500     | 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         | 500     | 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    | 2,000   | 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 | 4,500   | 但馬牛肉(150g)<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   |
| カートンドック      | 450     | 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   | +200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～9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)<br>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 | 70    | 小袋                                                 |     |
| たべっこ動物  | 70    | 小袋                                                 |     |
| ポッキー    | 60    | 小袋 チョコレート                                          |     |
| チョコパイ   | 90    | 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      | 150   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |     |
| ぶどう      | 150   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |     |
| パイナップル   | 150   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |     |
| ピーチミックス  | 150   | 果汁100%紙パックジュース (200ml) |     |
| ポカリスウェット | 190   | ペットボトル500ml            |     |
| 緑茶       | 170   | 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)           |     |