

野外炊飯メニュー

朝食

①. 豆腐の味噌汁とミートボールとウィンナー

材料 ご飯（白米）130g
味噌汁（豆腐、玉葱、わかめ、ねぎ、みそ、だしの素）
ウィンナー（お湯で温めるだけ）
ミートボール（お湯で温めるだけ）
お茶、つけもの、ふりかけ

②. 豆腐の味噌汁と缶詰（サンマなど）

材料 ご飯（白米）130g
味噌汁（豆腐、玉葱、わかめ、ねぎ、みそ、だしの素）
缶詰、お茶、つけもの、ふりかけ

③. パン食

菓子パン1つ・飲み物・ソーセージ・フルーツ
⇒どれも火を通すものではありません。

昼食

④ポークカレー

材料 ご飯（白米）130g
カレー（豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレールウ、油）
福神漬、フルーツ、お茶、

⑤焼きそば

材料 ご飯（白米、ごま塩）80g
焼きそば（やきそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、油、塩コショウ、焼きそばソース）
フルーツ、お茶、つけもの

⑥豚汁

材料 ご飯（白米）80g
豚汁（豚肉、玉葱、大根、じゃがいも、人参、ごぼう、こんにゃく、揚げ、ねぎ、油、だしの素、みそ）
フルーツ、お茶、つけもの

夕食

⑦ビーフカレー

材料 ご飯（白米）130g
カレー（牛肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレールウ、油）
福神漬、デザート、フルーツ、お茶、

⑧肉鍋うどん

材料 ご飯（白米）80g
肉なべ（牛肉、葉物野菜、玉葱、ゴボウ、人参、こんにゃく、揚げ、うどん、
ネギ、油、砂糖、醤油、だしの素）
お茶、つけもの

その他

⑨焼き肉【鉄板焼き】

材料 ご飯（白米）130g
焼肉（牛肉、野菜4種類、油、焼肉のたれ）
つけもの、お茶

⑩焼き肉【炭網焼き】（バーベキュー）

材料 ご飯（白米）130g
焼肉（牛肉、ウインナー、トウモロコシ、野菜4種類、油、焼肉のたれ）
つけもの、お茶 ※炭持参