


# 食堂利用と「食事」「野外室内調理活動」 「お弁当」「飲み物おやつ」 メニューのご案内



(1) 食事申込み手順	1ページ
(2) 食堂利用について	2ページ～
(3) お食事メニュー	
1 食堂メニュー(朝食・昼食・夕食)	4ページ～
2 野外調理・室内調理活動メニュー	9ページ
3 お弁当メニュー	10ページ
4 飲み物・おやつ	//

## 水戸市少年自然の家

〒311-4161 水戸市全隈町80-1

TEL ☎ 029-254-2200

FAX 〆 029-254-2201

お問合せ時間 8:30～17:15

※休所日:月曜,祝日(月曜が祝日の場合は翌日も)





# 食事申込み手順

## 1. 食事数申込書について

- ① 食事数申込書に必要事項を記入し、利用団体責任者打合わせ会議時又は入所日の3週間前までにFAX（029-254-2201）にて提出ください。  
毎食メニューは1団体につき、1種類にしてください。
- ② 申し込み内容に変更がある場合は、入所日の1週間前までにFAXでお知らせください。  
この日以降、食事数の変更は受け付けできませんのでご了承ください。

## 2. 食物アレルギー調査票について

特定の食品でアレルギー症状を起こす幼児・児童・生徒の状況等について、事前に把握したいので、様式5 食物アレルギー調査票に必要事項をご記入のうえ、入所日の2週間前までにFAX（029-254-2201）でご送信下さい。  
できる限り食事対応(代替食または除去食)させていただきます。

## 3. お支払い方法

後日、食堂運営者から請求書を郵送しますので、指定の口座への振込をお願いします。

なお、施設利用中に現金でのお支払いをご希望される場合は事前にご相談ください。

## 4. お問い合わせ先

食堂運営は日本ビルシステム株式会社に委託しております。食堂利用に関してのお問い合わせやご質問等は直接、日本ビルシステム株式会社までお願いします。

お問い合わせ先：日本ビルシステム株式会社

TEL ☎ 070-3351-7514（担当：小野崎） FAX 029-291-6047

受付時間：9:00～17:30（月曜日～金曜日）



# 食堂利用について

## 1. 室内食の利用

### ① 食事提供時間について

	朝食		昼食	夕食
食事提供時間	夏期	7:30開始	12:00開始	17:00～18:00 の間で開始
	冬期	8:00開始		

・冬期の朝食提供時間は8:00です。夏期の7:30と間違えないようお願いします。

・夕食は18:00以降の開始はできません。遅くとも18:00に開始できるよう活動計画をたててください。

・夕食は19時までに片付けを済ませ食堂から退室してください。食堂は打合せ場所ではないので、食事が終わったら速やかに片付けをお願いします。

### ② 配膳について

配膳はセルフサービスです。団体ごとに役割を決めて効率よく配膳してください。

(例 おかず…各自、ご飯・味噌汁・お茶…食事係)

### ③ 片付け、ごみ処理について

- ・残った食品は衛生上、食堂の外へ持ち出すことは出来ません。
  - ・食器に残った残飯は、返却口付近の残飯入れに捨ててください。
  - ・残食を捨てた後、各食器置き場に返却してください。
  - ・食器の片付けが済みましたら、テーブル・床など清掃をしてください。
- 食堂入口の手洗い場の脇にある台ふきん・雑巾をご使用ください。

## 2. 野外・室内調理活動について

- ・食材は職員の指示に従って受け取ってください。
- ・食材受け取り後は、直ちに調理にあたってください。
- ・食材は食堂スタッフで食数分、班ごとにセットしてお渡しいたします。その数は、最終的に報告いただいている様式4食事数申込書の記載数量と一致しているため、当日の人数と異なる場合がありますのでご留意願います。
- ・調理の際、食材を十分に加熱してください。
- ・食器等の洗浄、残飯・廃棄物の処理については職員の指示に従ってください。

### 3. お弁当について

- ① お弁当は 9:00～12:00 の間で、食堂にてお渡しいたします。
- ② 食品衛生上、原則として受け取り後 2 時間以内にお召し上がりください。
- ③ 高温多湿を避け、直射日光の当たらない場所にて保管してください。
- ④ 食堂でお弁当と一緒にゴミ袋を渡すので、渡した弁当に対してのみ、残飯及び容器等をゴミ袋に入れて食堂までお持ちください。
- ⑤ 持参した昼食(弁当)等のゴミについては、自然の家では処分しないので、利用団体で持ち帰ってください。

### 4. 飲み物・おやつについて

- ① 飲み物・おやつ等は、食堂にてお渡しいたします。
- ② 飲み物・おやつと一緒にゴミ袋を渡すので、出たゴミはそのゴミ袋に入れて食堂に戻してください。



# お食事メニュー

## 【 当社の 3 つのこだわり 】



### 1. 素材のこだわり

季節や旬に応じた食材、仕入れは「地産地消」にこだわった、山根地区・水戸市近郊、茨城県産を中心に、地域の新鮮な食材を十分に活用します。

素材・品質にこだわった「水戸市産コシヒカリ米」を使用します。

### 2. 手作り調理のこだわり

出来るだけ、「冷凍食品」「加工済み食品」は使用せず、素材本来の味をひきだした調理提供を心がけます。

### 3. 食育の学び

利用者様に、「健全な食生活」「食に関する知識」「食を選択する力」等の学習及び体験の機会を提供します。

## 1. 食堂メニュー

- ・ 季節や食材の都合により、内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
- ・ プラス 100 円でご飯とおかずの大盛りができます。
- ・ ご飯とおかずの小盛の場合、朝食・昼食・夕食ともマイナス50円に変更できます。
- ・ ご飯のみ小盛の場合、朝食・昼食・夕食ともマイナス20円に変更できます。

【朝食】 ●ご飯とおかずの大盛り プラス100円  
●ご飯のみ小盛 マイナス20円

●ご飯とおかずの小盛 マイナス50円

### A 目玉焼き&ウインナー定食



目玉焼き・ウインナー・サラダ  
ご飯・みそ汁

¥440

### B ハムソテー&ウインナー定食



ハム・ウインナー・サラダ・ふりかけ  
乳酸菌飲料・ご飯・みそ汁

¥500

### C スクラブルエッグ&ベーコン定食



スクランブルエッグ・ベーコン・サラダ  
ふりかけ・乳酸菌飲料・ご飯・みそ汁

¥500

### D 鶏の味噌焼き定食



鶏味噌焼き・サラダ・納豆  
煮物・ご飯・みそ汁

¥550

### E 鮭の塩焼き定食



鮭・納豆・煮物・ご飯・みそ汁

¥550

【昼食】 ●ご飯とおかずの大盛り プラス100円  
●ご飯のみ小盛 マイナス20円

●ご飯とおかずの小盛 マイナス50円

**A カレーライスランチ**



カレーライス・リンゴジュース 125 ml

¥620

**B コロッケ&イカリングランチ**



コロッケ・イカリング・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁

¥550

**C チーズハンバーグランチ**



チーズハンバーグ・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁

¥610

**D MIXフライランチ**



白身フライ・アジフライ・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁

¥610

**E 魚のピザソース焼きランチ**



魚のピザソース焼き・サラダ  
煮物・ご飯・みそ汁

¥650

**F 鶏の竜田揚げおろしポン酢ランチ**



鶏の竜田揚げおろしポン酢  
サラダ・煮物・ご飯・みそ汁

¥660

【夕食】 ●ご飯とおかずの大盛り プラス100円  
●ご飯のみ小盛 マイナス20円

●ご飯とおかずの小盛 マイナス50円

**A メンチカツ定食**



メンチカツ・サラダ  
ご飯・みそ汁・デザート

¥650

**B 照り焼きチキン定食**



照り焼きチキン・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁・デザート

¥720

**C 鶏のから揚げ定食**



から揚げ・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁・デザート

¥720

**D カレーハンバーグ定食**



カレーハンバーグ・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁・デザート

¥750

**E サバの味噌煮**



サバの味噌煮・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁・デザート

¥800

**F MIXフライ定食**



ヒレカツ・エビフライ・イカフライ  
サラダ・煮物・ご飯・みそ汁・デザート

¥850

【夕食】つづき

G 豚肉の生姜焼き



生姜焼き・サラダ・煮物  
ご飯・みそ汁・デザート

¥900

H カレーライス



カレーライス・リンゴジュース 125 ml

¥620

## 2. 野外調理・室内調理活動メニュー

- ・ 表示価格はすべて税込みのお一人様の金額です。
- ・ 季節や食材の都合により、内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
- ・ 緑茶(紙パック)の内容量は 200 ml です。

調理活動	価格	内容
カレーライス	¥630	豚小間肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 油・カレールー・ご飯・緑茶
ナンカレー	¥650	豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・油 カレールー・小麦粉・砂糖・緑茶
鉄板焼きA	¥800	豚肉・ソーセージ・しいたけ・野菜類・焼肉のたれ 焼きそば・緑茶
鉄板焼きB	¥930	牛肉・ソーセージ・しいたけ・野菜類・焼肉のたれ 焼きそば・緑茶
かけうどん	¥580	中力粉・薄力粉・塩・長ねぎ・つゆ 緑茶
冷やしたぬきうどん	¥610	中力粉・薄力粉・てんぷら粉・塩 わかめ・野菜類・つゆ・緑茶
けんちんうどん	¥650	中力粉・薄力粉・塩・野菜類・しいたけ・里芋 こんにゃく・鶏肉・油・つゆ・味噌・緑茶
カレーうどん	¥650	豚小間肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参油・カレールー 中力粉・薄力粉・塩・つゆ・緑茶
かき揚げ	¥130	トッピング用
ピザ	¥770	強力粉・塩・砂糖・ピザ用ソース・チーズ ベーコン・野菜類・オリーブオイル・緑茶
お雑煮(冬季限定12月～2月)	¥650	もち米・鶏肉・かまぼこ・大根・にんじん ほうれん草・みつば・油・醤油・塩・緑茶

### 3. お弁当メニュー

#### おにぎり弁当



おにぎり(梅・おかか)・から揚げ  
緑茶 200 ml

¥500

### 4. 飲み物・おやつ

品名	価格
牛乳200ml	¥110
ミルクコーヒー200ml	¥110
リンゴジュース200ml	¥110
お茶200ml	¥110
麦茶600ml	¥150
スポーツドリンク500ml	¥150

品名	価格
ジャムパン	¥150
あんぱん	¥150
メロンパン	¥150
ランチパック(ツナ)	¥180
ランチパック(たまご)	¥180
ランチパック(ピーナツ)	¥180
ゼリー(青りんご味)	¥80
ヨーグルト	¥90
プリン	¥90

