

バックパッキング(移動キャンプ)

食事リスト

2006. 5

おくちゃん作

朝食セット 一人分

※300円

シリアルセット1

・コーンフレーク 50g

・スキムミルク 適当

・くだもの 適当

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。コーンフレークなどは箱のまま入れておいても構いません。柔らかい野菜などは移動には耐えられませんが、配給後すぐのメニューだと大変喜ばれます。

朝食セット 一人分

※300円

シリアルセット2

・フルーツグラノーラ 60g

・くだもの 適当

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。フルーツグラノーラなどは箱のまま入れておいても構いません。柔らかい野菜などは移動には耐えられませんが、配給後すぐのメニューだと大変喜ばれます。

朝食セット 一人分

※300円

フランスパンセット

・フランスパン 1本で4人分

・チューフバター

※一班で1本程度

チューフならジャムなども可

・くだもの 適当

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。フランスパンなどは切らずにそのままください。柔らかい野菜などは移動には耐えられませんが、配給後すぐのメニューだと大変喜ばれます。

朝食セット 一人分

※300円

クラッカーセット

・クラッカー 適当

※一箱を3~4人で分ける程度

・チューブチョコやジャムなど

※一箱で1本程度

・くだもの 適当

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。クラッカーなどは箱のまま入れておいても構いません。柔らかい野菜などは移動には耐えられませんが、配給後すぐのメニューだと大変喜ばれます。

昼食セット 一人分

※400円

ハンバーガーセット

・丸いパン 2つ

※食パン2枚でも構いません。

・レトルトハンバーグ 2つ

・シタス 適当

※1班で1玉程度

・マヨネーズ

※1班で小1チューブ

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

昼食セット 一人分

※400円

ホットドックセット

・コッペパン 2つ

※ホットドック用

・ホットドック用ソーセージ 2本

・シタス 適当

※1班で1玉程度

・マスタード

※1班で小1チューブ

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

昼食セット 一人分

※400円

リッツセット

・リッツ 一人1パック

・ソーセージ 中1本
※例えば魚肉ソーセージ

・ツナマヨなど
※一班で1本

・オレンジ
※2人で1個程度

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

昼食セット 一人分

※400円

カロリーメイトセット

・カロリーメイト 1箱

・ソーセージ 中1本
※例えば魚肉ソーセージ

・オレンジ
※2人で1個程度

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

昼食セット 一人分

※400円

サンドイッチセット

・パン 1人分2枚程度

・サンドイッチの具 適当

・マヨネーズ

※一班で小1つ程度

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

ハムやチーズなどは、冷蔵庫保管になります。配給後すぐに食べるメニューになりますので、生野菜などがあっても構いません。

昼食セット 一人分

※400円

フルーツセット

以上は一人分ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分の予算で、加工していない果物数種類を班ごとの詰め合わせにしてください。

例えば、指導者を入れて10人のグループだと、4000円分の果物詰め合わせになります。

夕食セット 一人分

※400円

スパゲッティセット

・パスタ

70g

・ミートソース

1リットル

※数人分のパックも可

・くだもの

適当

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

パスタなどは袋のまま入れておいても構いません。柔らかい野菜などは移動には耐えられませんが、配給後すぐのメニューだと大変喜ばれます。

夕食セット 一人分

※400円

ラーメンセット

・棒ラーメン

・ラーメンの具 適当

・くだもの 適当

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

ラーメンなどは袋のまま入れておいても構いません。柔らかい野菜などは移動には耐えられませんが、配給後すぐのメニューだと大変喜ばれます。

夕食セット 一人分

※400円

うどんセット

・乾麺

・うどんの具

適当

・くだもの

適当

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

柔らかい野菜などは移動には耐えられませんが、配給後すぐのメニューだと大変喜ばれます。

夕食セット 一人分

※400円

雑炊セット

・レトルトご飯

100g程度

・雑炊の素

・野菜

適当

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

夕食セット 一人分

※400円

マカロニシチューセット

・マカロニ 60g

・シチューの素

※顆粒が望ましい

・野菜 適当

・ソーセージ(具として)

※班に2本程度

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

夕食セット 一人分

※400円

釜飯セット

・米

適当

・とじ釜飯の素

・みそ汁

レトルト

※ キュウリ等の野菜も可

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

とじ釜飯の素はご飯3合分のレトルトパックになっていると思います。数パックを1班分として配給してください。

スペシャル夕食セット 一人分

ちらし寿司セット 700円

・米

・ちらし寿司の素

・具 適当

・吸い物 レット

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

ご褒美セットということで、多少豪華目をお願いします。

スペシャル夕食セット 一人分

バーベキューセット 700円

・とりの足 1本

・トウモロコシ 1本
※皮付き(ひげ付き)

・野菜 適当

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。

非常食セット 一人分

非常食セット 300円

・ピーナッツ 150g程度

・レーズン 50g程度

・バナナチップ 50g程度

・ビニール袋 一人1袋

以上は一人分の量ですが、実際の配給は、グループの人数(指導者も含まれる)分でそれぞれをひとまとめにしてください。袋のまま頂いても構いません。

特別セット グループごとに1セット

調味料セット 1000円

- ・マヨネーズ 中1つ
- ・ケチャップ 中1つ
- ・はちみつ チューブ1本
- ・コンソメ 1箱
- ・塩 小瓶1つ
- ・ブラックペッパー 小瓶1つ
- ・ガーリック 小瓶1つ

以上は1グループ分の量です。実際の配給は、グループごとに1セットずつお願いします。

特別セット グループごとに1セット

1000円

嗜好品セット 子供用

・紅茶パック 20パック程度

・ミロ 1袋

・スティックシュガー 20本程度

・ポカリスエット
※1リットル用顆粒 5袋

・ポッカレモン 小1つ

以上は1グループ分の量です。実際の配給は、グループごとに1セットずつお願いします。

特別セット グループごとに1セット

1000円

嗜好品セット 大人用

- ・紅茶パック 20パック程度**
- ・コーヒー豆 400g程度**
- ・スティックシュガー 20本程度**

以上は1グループ分の量です。実際の配給は、グループごとに1セットずつお願いします。