

食事メニューと提供時間

2025年度版

食事メニュー

※定食のご飯は一人当たり生米で100g（炊きあがり約200g）、
カレーや牛丼については生米で120g（炊きあがり約240g）で用意させていただきます。

★対象メニューから1食につき、1メニューをお選びください。

◆朝食メニュー◆			
メニュー		金額	内容
豚汁朝食		510円	ご飯、豚汁、鯖塩焼き、厚焼き卵、鶏つくね団子、味付海苔、沢庵
洋朝食		510円	パン、コンソメスープ、チーズドッグ、キャベツミックスサラダ、ハム、チキンナゲット、オムレツ、イチゴジャム、マーガリン
和洋朝食		510円	ご飯、味噌汁、チキンナゲット、オムレツ、串付きフランクフルト、味付海苔、キャベツミックスサラダ、沢庵
乳・卵不使用	鯖塩焼き朝食	510円	ご飯、味噌汁、鯖塩焼き、さつま芋甘露煮、金平ごぼう、味付海苔、沢庵
※未就学児のみ	ちびっこ朝食	430円	ご飯、味噌汁、ウィンナー、ポテトサラダ、オムレツ、味付海苔
おかわり用ご飯1合		200円	ご飯（炊きあがり約300g）
水筒用麦茶		20円	食事メニュー注文時、人数分のみ、1人1回700ml

◆◆昼食メニュー◆◆			
メニュー		金額	内容
カレーライス		540円	カレーライス、サラダ、【お好み付け合せ】福神漬け
オムライス		540円	オムライス、サラダ
ナポリタンスパゲティ		540円	ナポリタンスパゲティ、サラダ、【お好み付け合せ】粉チーズ、タバスコ
乳・卵不使用	牛丼	540円	牛丼、味噌汁、【お好み付け合せ】紅生姜
おかわり追加（１食分）		400円	おかわり１食分追加（サラダ、汁物は含まれません）
水筒用麦茶		20円	食事メニュー注文時、人数分のみ、１人１回700ml

◆◆◆夕食メニュー◆◆◆			
メニュー		金額	内容
鶏唐揚げ定食		880円	ご飯、味噌汁、鶏唐揚げ、ポテトフライ、キャベツミックスサラダ、ミニカップゼリー、ポテトサラダ
乳・卵不使用	ハンバーグ定食	880円	ご飯、味噌汁、ハンバーグ、オニオンリング、キャベツミックスサラダ、ポテトフライ、ミニカップゼリー
ミックス定食		880円	ご飯、味噌汁、ハンバーグ、コロッケ、鶏唐揚げ、キャベツミックスサラダ、焼きそば
カツカレー		880円	カツカレー、サラダ、【お好み付け合せ】福神漬け
乳・卵不使用	ぶり照り焼き定食	880円	ご飯、味噌汁、ぶり照り焼き、金平ごぼう、さつま芋甘露煮、沢庵
※未就学児のみ	ちびっこ定食	650円	ご飯、味噌汁、ハンバーグ、ポテトフライ、鶏唐揚げ、ミニカップゼリー、キャベツミックスサラダ
ご当地メニュー	味噌カツ定食	1,100円	ご飯、味噌汁、味噌カツ、ポテトフライ、キャベツミックスサラダ、ミニカップゼリー、ポテトサラダ
ご当地メニュー	四日市とんてき定食	1,100円	ご飯、味噌汁、四日市とんてき、ポテトフライ、キャベツミックスサラダ、ミニカップゼリー、ポテトサラダ
おかわり用ご飯 1 合		200円	ご飯（炊きあがり約300 g）
おかわり用カレーライス 1 食分		400円	カツカレーをご注文の場合のみ追加可能です
水筒用麦茶		20円	食事メニュー注文時、人数分のみ、1人1回700ml

食事提供時間	
朝食（4月～9月）	6：30～ 9：00
朝食（10月～3月）	7：00～ 9：30
昼食	11：00～13：30
夕食	17：00～19：30
お弁当メニュー	11：00～

※食事の提供時間については、他団体と調整させていただく場合がありますので、ご了承ください。

野外炊事メニュー		
品目	単価	内容
カレーライス	520円	米150g、カレールー、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも
アレルギーフリー仕様カレーライス	580円	米150g、カレールー（アレルギーフリー）、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも
焼きそば	520円	焼きそば麺150g、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ソース
ピザ	600円	強力粉、ドライイースト、ベーコン、チーズ、ピーマン、玉ねぎ、ピザソース、オリーブオイル
バームクーヘン	280円	ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖
流しそうめん	380円	そうめん100g（乾麺）、めんつゆ、ねぎ

※生米の量の増減は可能です。

詳しくは、下記「四日市市少年自然の家 野外炊事用白米（生米）増減価格表」をご覧ください。

四日市市少年自然の家 野外炊事用白米（生米）増減価格表

基本 生米（150g）・・・およそ1合

※炊き上がりで310g～320g

※150gは、小中学生の一般的な量

価格変動表

生米量	無	75g	80g	90g	100g	110g	120g
		0.5合		0.6合			0.8合
変動価格	▼40円	▼20円			▼10円		

生米量	130g	140g	150g	160g	170g	180g
						1.2合
変動価格	標準価格			△10円		

※米の量は、10g単位で対応可能（上記以外は、要相談）

※米の価格の変動により料金を改定する場合あり。

四日市市少年自然の家 食堂運営会社 TSKサービス株式会社

その他

◆おにぎり・お弁当メニュー◆ ※一部アレルギー対応不可			
品目	単価	内容	アレルギー物質の特定原材料と特定原材料に準ずるもの
おにぎり (鮭・ツナマヨ・梅・おかか) ※アレルギー対応不可	150円	鮭	鮭・大豆
		ツナマヨ	卵・大豆
		梅	大豆・りんご
		おかか	小麦・ごま・大豆
おにぎりおかずセット	400円	おにぎり3個 (ツナマヨ・昆布・鮭) ソーセージ・竹輪磯辺天・ ポテトサラダ・コロケ	鶏・豚・牛・大豆・卵・ 小麦・乳・鮭・鯖・ごま
からあげ弁当	600円	ご飯・鶏唐揚げ・蒲鉾・野 菜の煮しめ・卵焼き・マカ ロニ	鶏・大豆・卵・小麦
ハンバーグ弁当	600円	ご飯・ハンバーグ・ブロッ コリーのソテー・さつまい も甘露煮・スパゲティ・ エビフライ	鶏・豚・牛・大豆・卵・ 小麦・りんご・えび

※内容は注文数、季節によって異なる場合がございますのでご了承ください。

※お弁当の提供時間は昼食時（11時以降）から承ります。

◆◆菓子パン・パックジュース◆◆ ※アレルギー対応不可			
品目	単価	内容	アレルギー物質の特定原材料と特定原材料に準ずるもの
菓子パン	150円	ジャムパン（イチゴ）	乳・小麦・卵・大豆・りんご
		あんぱん	乳・小麦・卵・大豆
		クリームパン	乳・小麦・卵・大豆
		メロンパン	乳・小麦・卵・大豆
200ml 紙パックジュース	150円	オレンジ	オレンジ
		グレープ	
		アップル	りんご
		フルーツミックス	りんご・乳

◆◆◆飲食物販等◆◆◆ ※アレルギー対応不可		
品目	単価	内容
500ml ペット飲料	150円	緑茶・ウーロン茶・スポーツドリンク・オレンジ・りんごの5種類

※その他、お問い合わせ頂ければご用意できるものをご案内させていただきます。