

食事メニューと提供時間

2026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。※当食堂のお米は国産米を使用しています。
 ※ナポリタンは乾麺の状態です。一人当たり90g（調理後盛り付け時は300g）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 | 630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 | 630円 | パン、コンソメスープ、焼きそば、キャベツミックスサラダ、ウィンナー、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 | 630円 | ご飯、味噌汁、チキンナゲット、オムレツ、串焼きフランクフルト、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 | 630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 | 500円 | ご飯、味噌汁、鯖塩焼き、厚焼き卵、鶏つくね団子、味付海苔、沢庵 |
| | おかわり用ご飯1合 | 220円 | ご飯（炊きあがり約300g） |
| | おかわり用食パン1斤 | 220円 | 6枚切り食パン（洋朝食をご注文のお客様のみ） |
| | 水筒用麦茶 | 30円 | 食堂食メニューを食べる場合のみご注文可能です |

| ◆◆昼食メニュー◆◆ | | | |
|------------|-------------|----------------------------|--------------------------|
| メニュー | 金額 | 内容 | |
| カレーライス | 650円 | カレーライス、サラダ、【お好み付け】福神漬け | |
| オムライス | 650円 | オムライス、サラダ | |
| ナポリタンスパゲティ | 650円 | ナポリタンスパゲティ、サラダ、【お好み付け】タバスコ | |
| 乳・卵不使用 | 牛丼 | 650円 | 牛丼、味噌汁、【お好み付け】紅生姜 |
| | おかわり追加（1食分） | 450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 | 30円 | 食堂食メニューを食べる場合のみご注文可能です |

| ◆◆◆夕食メニュー◆◆◆ | | | |
|--------------|----------------|---|--|
| メニュー | 金額 | 内容 | |
| 鶏唐揚げ定食 | 1,000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、ウィンナー | |
| 乳・卵不使用 | ハンバーグ定食 | 1,000円 | ご飯、味噌汁、ハンバーグ、チキンナゲット、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 | 1,000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 | 1,000円 | カレーライス、とんかつ、サラダ、【お好み付け】福神漬け |
| 乳・卵不使用 | ハンバーグカレー | 1,000円 | アレルギーフリーカレーライス、ハンバーグ、サラダ、【お好み付け】福神漬け |
| ※未就学児のみ | ちびっこ定食 | 720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 | 1,280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、さつま芋甘露煮 |
| ご当地メニュー | 四日市とんてき定食 | 1,280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、さつま芋甘露煮 |
| | おかわり用ご飯1合 | 220円 | ご飯（炊きあがり約300g） |
| | おかわり用カレーライス1食分 | 450円 | カツカレー、ハンバーグカレーをご注文の場合のみ追加可能です |
| | 水筒用麦茶 | 30円 | 食堂食メニューを食べる場合のみご注文可能です |

| 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 |
| 野外カレーセット | 620円 | 米150g、カレールー、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも |
| 野外アレルギーフリールーカレーセット | 690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 | 620円 | 焼きそば麺150g、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ソース |
| ピザ | 720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 | 350円 | ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖 |
| 流しそうめん | 410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◆

| 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) | 160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 | 480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・コロッケ | 鶏・豚・牛・大豆・卵・ 小麦・乳・鮭・鯖・ごま |
| からあげ弁当 | 700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 | 700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・スパゲティー・ 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 | 160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 | 160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 | 160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。