

8/11	5:00頃	駐車場でCVおにぎり
	昼食	太郎平小屋利用
	夕食	・棒ラーメン・CVおにぎり2個(残り汁投入で雑炊もあり)、ソーセージのガーリックバター炒め
レシピ	棒ラーメン(1食分)に野菜とソーセージ入れて煮る。しめはCVおにぎりで雑炊	
食材	・棒ラーメン(1食分)・キャベツ・玉ねぎ・ガーリックバター ・CVおにぎり(2個)・玉子(1個)・ソーセージ(1本)	
8/12	朝食	パン+スープ(マロニー投入)
		フランスパン・ガーリックバター・カップスープ
	昼食	黒部五郎小舎を利用
	夕食	・パスタ(ペペロンチーノ)・ミニトマト・きゅうり(1/2本)・カップスープ
レシピ	パスタ茹で素(ペペロンチーノ)投入。ミニトマト・きゅうりをマヨネーズであえる(ソーセージ入れてもOK)。カップスープ	
食材	・サラスパ(1/2袋使用)・パスタの素(ペペロンチーノ) ・ミニトマト(1/2使用)・きゅうり・塩コショウ・魚肉ソーセージ(1本)・マヨネーズ・カップスープの素	
8/13	朝食	パン+スープ(マロニー投入)
		フランスパン・ガーリックバター・カップスープ
	昼食	水晶小屋か雲ノ平山荘を利用(時間による)
	夕食	・親子丼・サラダ・カップスープ
レシピ	α米に親子丼の素。乾燥野菜とミニトマトをマヨネーズであえる。ウインナー炒め・カップスープ	
食材	・α米(白飯)・親子丼の素・ウインナーorコーンビーフ炒め ・ミニトマト(1/2使用)・塩コショウ・マヨネーズ・カップスープの素	
8/14	朝食	パン+スープ(マロニー投入)
		フランスパン・ガーリックバター・カップスープ
	昼食	雲ノ平山荘か太郎平小屋を利用(時間による)
	夕食	

購入材料一覧	数量	備考(使用頻度)	購入材料一覧	数量	備考(使用頻度)
主菜・副菜関係			行動食&飲料関係		
マルタイラーメン	1個	2食入	ソイジョイ	2本	60g×6
マ・マー早ゆでスバゲティミニ	1袋	2食分	コーヒー(スティック)	3本	
尾西 α米(白飯)	200g	100g×2	お茶(粉末)	6パック	
親子丼の素	1食分	アマノフーズ	アミノバイタル(5g)	5本	
パスタの素(ペペロンチーノ)	1個		Sドリンク(粉末)	3袋	74g×3
パスタの素(バジル)	1個		朝食用		
クーラー内(内蓋にまな板と包丁) 当日、前日準備			フランスパン	1/3本	2日分(切り分け使用)
バター(チューブ)	1本	ガーリック入り	カップスープ	4食分	15g×6
オリーブ油	適量	50mlボトル	マロニー	適量	
塩コショウ	適量	50mlボトル	予備		
マヨネーズ(50g)	1本	ミニチューブ	チキンラーメン(リフィル)	1個	リフィル
玉子(60g)	2個	予備1個	コーンビーフ	1缶	
ミニトマト	適量	小パック(10個程度)	尾西 α米(ドライカレー)	200g	100g×2(1食予備)
常温保存ソーセージ	10本		麻婆なす丼の素	1食分	アマノフーズ
魚肉ソーセージ	2本	常温保存品	乾燥ネギ&ゴマ&わかめ	2食分	
CVおにぎり	2個	現地CV購入			
Sドリンク	2L				