

2026年5月30日～31日 鬼無里

購入（予算）・準備リスト 8名（子供1名）での例

初版

コテージ 夕食							
<input checked="" type="checkbox"/>	品名	数量	予算・用意	<input checked="" type="checkbox"/>	品名	数量	予算・用意
山菜天ぷら				たけのこチャーハン			
	天ぷら油、天ぷら粉	各1	1,000円		たけのこ、こしあぶら	人数分	13B
	山菜各種	人数分	13B		創味のつゆ	1	800円
	シャウエッセン	1	450円		シャウエッセン	1	450円
	岩塩	1	200円		かつお節	1	250円
他				たけのこ汁（朝食と2回分）			
	米（チャーハン用も兼）	人数分	13B		たけのこ、山うど	人数分	当日観察
	固めるてんぷる	1	300円		味噌	1	400円
	ダッチオーブン	1	13B		さば缶	3	1,100円

*山菜：こしあぶら、ふきのとうは事前用意。天ぷらは塩、創味のつゆ。ダッチオーブン使用。

<input checked="" type="checkbox"/>	持ち寄り（予定）	<input checked="" type="checkbox"/>	夕食前の軽食（案）
	極上わらび	Shigeさん	バゲット、クリームチーズ 1,000円
	極上スイーツ（濃厚）	トモエさん、Kintaさん	生ハム 1,000円
	極上珈琲	Kintaさん	ふき味噌、こしあぶら 13B
	差し入れ品	ー	たけのこ 当日観察

*極上ワラビは、創味のつゆ、かつお節が共用出来ます

*軽食（夕食前のつなぎ）案は、ふき味噌クリームチーズのバゲットこしあぶら添え、山菜の生ハム巻きが候補

コテージ 朝食							
<input checked="" type="checkbox"/>	品名	数量	予算・用意	<input checked="" type="checkbox"/>	品名	数量	予算・用意
極上きのこご飯、たけのこ汁、おかず				その他			
	きのこ（冷凍、香茸）	各2	13B		ヨーグルト4×2	人数分	400円
	追いきのこ、素、具材	各2	1,400円		シーザーサラダ	人数分	1,200円
	シャウエッセン	2	900円		たけのこ汁	人数分	共用
	長芋とコシの肉巻き	人数分	豚肉700円		米	5合×2	13B

*サラダはレタス、トマト、コーン、クルトン、ドレッシングなど

その他							
	容器類、その他備品	必要数	2,000円		予備費（BBQ場代）	1	2,200円

*容器類は食事5回分、その他備品はキッチンペーパー、ラップ、ジプロック

*宿泊費 42,900円固定（1人当たりの宿泊費／8名時 5,363円／9名時 4,767円／10名時 4,290円）

*08名会費 8,000円／宿泊 5,363円、食費 2,637円（食費合計予算 18,459円／7名分）

*09名会費 7,000円／宿泊 4,767円、食費 2,233円（食費合計予算 17,864円／8名分）

*10名会費 6,500円／宿泊 4,290円、食費 2,210円（食費合計予算 19,890円／9名分）

・食費内訳：最小買い出し分：約 13,550円（夕食 6,950円、朝食 4,600円、備品 2,000円）

・内訳：その他食費予算：約 4,909円（予備費、珈琲、デザート、持ち寄り、ほか提供者へ）

*現在の参加予定は8名（うち子供1名は食費なし）：サク姉、shige、fire、kinta、クマ、トモエ、aya、13B

鬼無里邸前泊

前泊				
☑	品名	数量	予算・用意	備考・段取り
夕食				
	サラダ軍艦ほか	人数分	時価	かっぱ寿司テイクアウト（4名なら2,500円程度）
	たけのこ汁	人数分	300円	たけのこ、味噌、さば缶（購入はさば缶のみ）
	ジンギスカン	人数分	時価	北海道&信州ジンギスカン、シャウエッセン、野菜類
	ほか	人数分	—	
朝食				
	バゲット	人数分	300円～	斜め切り、オープン焼き
	ふき味噌、こしあぶら	各1	13B	
	クリームチーズ	1	500円	
	スープ	人数分	300円～	きのこポタージュ or ほうれん草ポタージュ

*前泊宿泊1,000円+食費1,500円／食費：3名4,500円、4名6,000円、5名7,500円、6名9,000円

*食事はなるべく手がかからず簡単で満足度が高いもの。夕食は信州真の郷土料理で確定

*かっぱ寿司をfireさんから提供頂いた場合は食費1人1,000円で調整（fireさん以外）

*場合により、ジンギスカンから肉きのこ炒めへ変更の可能性（きのこはウラベニホテイシメジ、サクラシメジ）

	3 0 日 (土) 昼			
☑	品名	数量	予算・用意	備考・段取り
	山菜おむすび			
	塩海苔おむすび用	2 0 枚程度	500 円	前夜に手作り（ラップ使用） 注：鬼無里の炊飯器は 3 合炊き 炊きたてご飯にコシアブラ刻み＋岩塩 具はふき味噌、海苔巻き、個別ラップ包み 翌朝レンチン、熱湯耐熱ボトル＆保温バックで持参
	塩	1	共用	
	米	人数分	13B	
	ふき味噌、こしあぶら	各 1	13B	
	耐熱ボトル、保温バック	各 2	13B	
	たけのこ汁			
	たけのこ、山うど	人数分	当日観察	たけのこ、山うどは現地観察 味噌（きゅうり兼用）、さば缶 2、水 1. 5 ℓ ガソリンバーナー、鍋、お玉、器、箸 たけのこカッター、まな板
	さば缶	2	700 円	
	味噌（タッパー）	1	共用	
	水	約 1. 5 ℓ	分担	
	火器、鍋、お玉	一式	13B	
	まな板、ナイフ、カッター	一式	13B	
	おかず・他			
	シャウエッセン	人数分	450 円～	1 人 2 本程度
	おかず数品	人数分	1,000 円～	おかずは 13B 独断にて
	きゅうり（クマさん以外）	8 本程度	400 円	洗浄して持参、味噌は汁と兼
	保冷・保温バック	2	13B	分担出来るよう配分
	器、箸	人数分＋α	共用	人数分＋αの器、皿、箸

*食費目安1人500円程度／*kintaさんは自前用意、汁のみ共同の見込み

*保冷・保温バックに小分けし（1～2キロ程度）、水1.5リットルと共に分担