

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	
	ダッヂオーブン	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。ダッヂオーブン使用。

<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	—		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						
	きのこ（冷凍、香草）	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、ジップロック

* 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				
<input checked="" type="checkbox"/>	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	一	
朝食				
	バゲット	人数分	300円～	斜め切り、オーブン焼き
	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る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）

30日（土） 昼				
<input checked="" type="checkbox"/>	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	20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
	塩	1	共用	
	米	人数分	13B	
	ふき味噌、こしあぶら	各1	13B	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
	耐熱ボトル、保温バック	各2	13B	翌朝レンチン、熱湯耐熱ボトル＆保温バックで持参
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
	さば缶	2	700円	
	味噌（タッパー）	1	共用	味噌（きゅうり兼用）、さば缶2、水1.5ℓ
	水	約1.5ℓ	分担	ガソリンバーナー、鍋、お玉、器、箸
	火器、鍋、お玉	一式	13B	たけのこカッター、まな板
	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