

送付資料・提出書類についてのご案内

宿泊に関する資料を送付いたします。

書類の提出等お手数お掛けしますが、ご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、宿泊担当までお問い合わせください。

①【料金表】

②【宿泊に関するご案内とお知らせ】

③【宿泊予約表】

ご記入の上、お早めにご返送ください。

④【食事注文表】

宿泊日の10日前までに、ご注文ください。

朝食と昼食にのメニューは、1種類に統一してご注文ください。

夕食につきましては、2種類までお選びいただけます。

⑤【食事メニュー写真】

朝食・昼食

⑥【食事メニュー写真】

夕食

⑦【利用者名簿】

宿泊者全員の氏名を記入し、ご提出ください。

⑧【宿泊食事キャンセル料】

確認日が通知日となります。

宿泊日の7日前を過ぎたキャンセルにつきましては、営業時間内にお電話にてご連絡ください。

エイブルスポーツ交流センター

TEL : 0280-22-3500 FAX : 0280-22-6896

宿泊・研修棟のご案内

<料金表>

施設区分	利用区分／時間区分け		料金
宿泊施設	1名様1泊 (宿泊受付4名様以上)		3,050円 (食事代別途)
研修室 1室あたり	午前	9:00～12:00	1,010円
	午後	13:00～17:00	1,010円
	夜間	18:00～22:00	1,520円
	全日	9:00～22:00	3,050円
	追加料金	1時間あたり	400円

《研修室について》

- 利用時間には、準備及び後始末の時間を含みます。
- 1室で30席使用でき、2室ございます。
※2室利用の場合は60席使用でき、料金は2倍になります。
- 宿泊者が利用する場合の料金は、半額になります。
- 営利目的に利用する場合の料金は、2倍になります。
- 物品販売に利用する場合の料金は、4倍になります。

<予約受付> 宿泊・研修棟フロント又は、お電話にて承ります

宿泊施設	宿泊予定日の12か月前より受付
研修室	利用日の1か月前より受付

エイブルスポーツ交流センター

〒306-0047 茨城県古河市立崎510-1

宿泊に関するご案内とお知らせ

【チェックイン】

- ・ 14:00～19:00までにお越しください。 ※19:00を過ぎる場合は、事前にご相談ください。

【チェックアウト】

- ・ 10:00までに、お部屋を退出してください。

【お支払い】

- ・ お支払いは、9:00～19:00にお済ませください。
- ・ 銀行振り込みでのお支払いをご希望される場合は、事前にお知らせください。

【施錠時間】

- ・ 22:00に玄関を施錠します。外出の際は、時間までにお戻りください。
※紛失防止の為、カギはフロントへ預けてください。

【消灯時間】

- ・ 22:30に消灯します。消灯後は、お部屋で静かにお過ごしください。

【お食事】

- ・ 食事注文表にて、事前にご注文ください。
- ・ 当日、予約時間になりましたら1階の食堂までお越しください。

【お風呂】

- ・ ご利用時間は、17:00～22:00までとなります。
- ・ ボディーソープのみ備え付けております。シャンプーの備え付けはございません。

【その他】

- ・ チェックイン前・チェックアウト後の荷物置き場が必要な場合は、お申し出ください。
- ・ 布団のシーツ・カバー類の付け外しは、お客様ご自身でお願いしております。
- ・ 無料の洗濯機と乾燥機がございます。ご自由に使用ください。
- ・ 洗濯用洗剤、歯ブラシ、シャンプー・タオル・ドライヤー・スリッパ等の備え付けはございません。
- ・ 駐車場を含む敷地内は、終日禁煙となります。電子たばこ、加熱式たばこもご遠慮ください。
- ・ ゴミは、燃えるゴミ・燃えないゴミ・飲料容器(ペットボトル・びん・かん)の3種類に分別して捨ててください。
- ・ 大量のごみは、有料(5kg200円)でのお引き取りとなります。
※発泡スチロール・花火等の引き取りをお断りしている物がございます。
- ・ 宿泊と食事のキャンセル料につきましては、別紙の資料にてご確認ください。
※多くの皆様にご利用いただけますよう、宿泊予約の取り消し及び大幅な人数変更につきましては、早期のご連絡にご協力ください。
- ・ 大型バス(30人以上大型乗用自動車)でお越しの際は、宿泊日の3週間前までにお知らせください。
※大型車両通行禁止の為、大型乗用自動車許可の申請が必要となります。

【温水プール・クア施設の休止について】

～古河市からのお知らせ～

エイブルスポーツ交流センター内「温水プール・クア施設」は、施設の老朽化に伴い、現在、修繕等の必要箇所が多数存在していることから、全面的に温水プール施設・設備の点検及び調査を行うため、下記の期間を休止いたします。利用者の皆様には、大変ご迷惑おかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

休止期間: 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

【お問合せ先】 エイブルスポーツ交流センター

〒306-0047 茨城県古河市立崎510-1 ☎ 0280-22-3500 FAX 0280-22-6896

《宿泊予約表》

1 宿泊日… 年 月 日()～ 月 日() 泊 日

2 到着時間 …… 時頃

3 名称 ……

団体名	代表者
宿泊担当者名	携帯
住所〒	
TEL	FAX

4 利用目的 ……

5 通行許可申請の必要 あり ・ なし ※30人乗以上から必要となります。

6 施設利用 …… グラウンド()

7 研修室利用 …… あり ・ なし

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
研修室 1	～	～	～	～
研修室 2	～	～	～	～

8 お支払い方法…… 現金 ・ 銀行振込 ※振込手数料はご負担ください

9 宿泊人数

宿泊日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
男性	幼児				
	小学生				
	中学生				
	高校生				
	大学生				
	一般成人				
	指導者				
女性	幼児				
	小学生				
	中学生				
	高校生				
	大学生				
	一般成人				
	指導者				
合計					

- 大型バス(30人乗り以上の大型乗用自動車)でお越しの際は、3週間前までにお申し出ください。施設前が通行禁止道路の為、大型乗用自動車通行許可の申請をいたします。申請の際には、警察署へ提出する運転免許証と車検証のコピーが必要となります。

お 食 事 ご 注 文 表



ご宿泊日 年 月 日 () ~ 年 月 日 ()

※ご希望のメニューと提供時間をお選び頂き、下記の注文表にご記入ください。

・アルコール、おつまみ等に関しましては当日食堂内でのご注文・ご清算とさせていただきます。

・ご宿泊日の10日前までにご注文ください。※表記価格は全て税込です。

【朝 食】 ※朝食につきましては下記メニューの中から1種類お選びください。

日 付	メニュー (1種類選択)	料金	選択	時間	個数
			①うどん ② そば	①7:00 ②8:00	
月 日	朝の魚定食	¥780	/		
	納豆定食	¥580	/		
	ロールキャベツ定食	¥780	/		
	たぬきうどん・そば	¥580			
	きつねうどん・そば	¥580			
	洋定食	¥750	/		
	朝のおにぎりセット	¥550	/		
	朝うどん・そば	¥390			

【昼 食】 ※昼食につきましては下記メニューの中から1種類お選びください。

日 付	メニュー (1種類選択)	料金	選択	時間	個数
			①うどん ② そば	①12:00 ②13:00	
月 日	日替わり丼	¥680	/		
	日替わり丼+ミニうどん・そばセット	¥890			
	肉うどん・そば+おにぎりセット	¥840			
	[テイクアウト] 塩おにぎり2個セット	¥420	/		
	[テイクアウト] おにぎり弁当	¥580	/		

【夕 食】 ※夕食につきましては下記メニューの中から2種類までお選びいただけます。

日 付	メニュー (1~2種類選択)	料金	時間		個数
			①17:30 ③19:30	②18:30	
月 日	唐揚げ定食	¥1,400			
	豚バラの生姜焼き定食				
	豚ロースの生姜焼き定食				
	豚とニンニクのスタミナ定食				
	チキンのトマト煮定食				
	お魚の煮込み定食				
	[追加] 唐揚げ 10個程度	¥1,100			
	[追加] ご飯おかわり自由	¥0			/

【アレルギーについて】 あり ・ なし

※氏名とアレルギー食材名を事前にお知らせください。

--	--

団体名等	ご担当者様名
------	--------

朝

朝の魚定食

エネルギー	379	kcal	タンパク質	19	g	g
脂質	3.2	g	炭水化物	69	g	g
食塩相当量	1.5	g				
野菜量	0	g				

朝

納豆定食

エネルギー	452	kcal	タンパク質	21	g	g
脂質	12	g	炭水化物	67	g	g
食塩相当量	0.7	g				
野菜量	0	g				

朝

ロールキャベツ定食

エネルギー	313.49	kcal	タンパク質	37	g	g
脂質	2.9	g	炭水化物	67	g	g
食塩相当量	0.4	g				
野菜量	50	g				

朝

たぬきうどん・そば

エネルギー	254	kcal	タンパク質	5.4	g	g
脂質	5.4	g	炭水化物	43	g	g
食塩相当量	1.3	g				
野菜量	0	g				

朝

きつねうどん・そば

エネルギー	245	kcal	タンパク質	8	g	g
脂質	4.7	g	炭水化物	39	g	g
食塩相当量	1.3	g				
野菜量	0	g				

昼

日替わり丼

エネルギー	1072	kcal	タンパク質	23	g	g
脂質	45	g	炭水化物	133	g	g
食塩相当量	3.5	g				
野菜量	170	g				

朝

洋定食

エネルギー	432.2	kcal	タンパク質	18	g	g
脂質	22	g	炭水化物	62	g	g
食塩相当量	1.7	g				
野菜量	53	g				

朝

朝のおにぎりセット

エネルギー	569	kcal	タンパク質	8	g	g
脂質	0.8	g	炭水化物	125	g	g
食塩相当量	1.8	g				
野菜量	0	g				

昼

日替わり丼+ミニうどん・そばセット

エネルギー	1170	kcal	タンパク質	26	g	g
脂質	45	g	炭水化物	153	g	g
食塩相当量	3.8	g				
野菜量	170	g				

朝

朝うどん・そば

エネルギー	195	kcal	タンパク質	5.4	g	g
脂質	0.6	g	炭水化物	39	g	g
食塩相当量	0.6	g				
野菜量	0	g				

昼

肉うどん・そば+おにぎりセット

エネルギー	952	kcal	タンパク質	29	g	g
脂質	15	g	炭水化物	166	g	g
食塩相当量	0.8	g				
野菜量	30	g				



昼

昼

昼テイクアウト

おにぎり弁当

エネルギー	847	kcal	タンパク質	23	g	g
脂質	19	g	炭水化物	138	g	g
食塩相当量	2.1	g				
野菜量	0	g				

塩おにぎり2個セット

エネルギー	562	kcal	タンパク質	9	g	g
脂質	1.1	g	炭水化物	134	g	g
食塩相当量	1.5	g				
野菜量	0	g				

夕



唐揚げ定食

エネルギー	1381	kcal	タンパク質	54	g
脂質	58	g	炭水化物	152	g
食塩相当量	3.3	g			
野菜量	195	g			

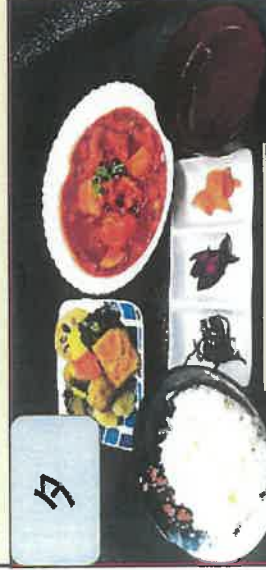
夕



豚バラの生姜焼き定食

エネルギー	1413	kcal	タンパク質	30	g
脂質	63	g	炭水化物	167	g
食塩相当量	3.3	g			
野菜量	345	g			

夕



チキンのトマト煮定食

エネルギー	1272	kcal	タンパク質	55	g
脂質	44	g	炭水化物	153	g
食塩相当量	2.1	g			
野菜量	395	g			

夕



お魚の煮込み定食

エネルギー	900	kcal	タンパク質	27	g
脂質	6.7	g	炭水化物	166	g
食塩相当量	2.9	g			
野菜量	184	g			

夕



豚ロースの生姜焼き定食

エネルギー	1237	kcal	タンパク質	37	g
脂質	38	g	炭水化物	172	g
食塩相当量	3.3	g			
野菜量	345	g			

夕



豚とニンニクのスタミナ定食

エネルギー	1374	kcal	タンパク質	31	g
脂質	62	g	炭水化物	156	g
食塩相当量	3.5	g			
野菜量	380	g			

夕



唐揚げ 10個程度

エネルギー	1260	kcal	タンパク質	86	g
脂質	92	g	炭水化物	26	g
食塩相当量	6	g			
野菜量	0	g			

夕



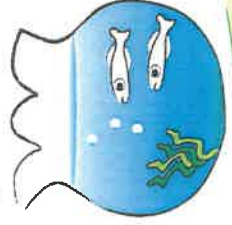
※仕入れ状況により、一部メニューが変更となり、一部メニューが変更となる場合がございます。汁物及び漬物につきましては日替わりのため、栄養計算から除外しています。

管理栄養士監修！！輝く未来を支える栄養バランス！！

管理栄養士が監修した、めだか食堂のメニューはスポーツに情熱を注ぐ青少年にピッタリ！

タンパク質豊富なメニューで筋力アップ・野菜たっぷりでビタミン補給！

エネルギー充填に最適なカロリー配分でトレーニングの効果を最大化！



記入者名 _____

ご利用者の皆さますべてに安全安心に施設を利用していただくため、ご記入をお願いいたします。

	利用者氏名		利用者氏名
1		21	
2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	