



北嶺中・高 青雲寮


パントッピングデー

weekly menu



		9月4日	月	9月5日	火	9月6日	水	9月7日	木	9月8日	金	9月9日	土	9月10日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ		さばの塩焼 たこ焼き		バジルチキン オムレツ		ミートボール アメリカンドッグ		ロールキャベツ ~トマト煮~ チキンナゲット		ジャーマンポテト 豆腐野菜ハンバーグ		豚焼肉 焼売	
		ウインナー フルーツ 野菜サラダ コーンポタージュ ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		とろろ ヨーグルト 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		マカロニサラダ ゼリー 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		オクラお浸し フルーチェ 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		彩り野菜の白和え アロエヨーグルト 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		ほうれん草の胡麻和え フルーツ 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		中華サラダ ゼリー 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク	

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	旨塩豚丼 1020 kcal	エスカロップ 767 kcal	フライドチキン 919 kcal	パイコー飯 958 kcal	鶏肉の照り焼き 868 kcal	ミックスフライ 1031 kcal	ペスカトーレ 956 kcal
		カレー定食	カツカレー 1039 kcal	ぎょうざカレー 955 kcal	ハンバーグカレー 923 kcal	唐揚げカレー 991 kcal		ビーフカレー 894 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 666 kcal	塩ラーメン 579 kcal	肉うどん 612 kcal	味噌ラーメン 637 kcal		醤油ラーメン 555 kcal	
		副菜	ちくわ天 スープ	焼うどん スープ	パンプキンソテー 味噌汁	シーザーサラダ スープ	じゃがいものカレーソテー 味噌汁	ジャージャー豆腐 味噌汁	ポテチサラダ スープ・ごはん

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ネギマヨ焼き 938 kcal	プルコギ丼 1032 kcal	ちゃんぽん麺 1230 kcal	鶏肉の香草パン粉焼 919 kcal	ホッケの塩焼き 839 kcal	エビチリソース丼 881 kcal	和風おろしハンバーグ 787 kcal
		副菜	しゃぶしゃぶサラダ 味噌汁 ライス	温泉卵 スープ ミックスサラダ	餃子 ごま団子 ライス	ゼリー クリームシチュー ミックスサラダ ライス	無水肉じゃが 具だくさん汁 ライス	春巻き・揚げ餃子 ミックスサラダ スープ ライス	豆乳ブラマンジェ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン	ペペロンチーノ	おにぎり	パン	



★寮内でのライス・味噌汁（スープ）はセルフサービスです。
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ★定食には小鉢1品、ライス、味噌汁が付きです。
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。

北嶺中・高 青雲寮

パントッピングデー

weekly menu



		9月11日	月	9月12日	火	9月13日	水	9月14日	木	9月15日	金	9月16日	土	9月17日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ		さばの塩焼 肉団子のコンソメ煮		ペペロンチキン たこやき		豚肉の高菜炒め アメリカンドッグ		エビボール煮 チキンナゲット		豚焼肉 チキンオムレツ		つくねの和風おろしソース コロッケ	
		ウインナー フルーツ 野菜サラダ コーンポタージュ ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		とろろ ヨーグルト 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		中華サラダ ゼリー 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		スパゲティサラダ フルーチェ 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		パンプキンサラダ アロエヨーグルト 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		金平ごぼう フルーツ 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		ほうれん草の胡麻和え フルーツ缶 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク	

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	函館チャイニーズチキン 927 kcal	豚肉の蒲焼丼 853 kcal	カツ丼 922 kcal	ガパオライス 827 kcal	ピリ辛チキン 937 kcal	ハンバーグシャリアピンソース 787 kcal	スパゲティナポリタン 1047 kcal
		カレー定食	カツカレー 1039 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 917 kcal	ハンバーグカレー 989 kcal	唐揚げタルタルカレー 1211 kcal	ぎょうざカレー 930 kcal	ビーフカレー 990 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 666 kcal	塩ラーメン 523 kcal	きつねうどん 564 kcal	味噌ラーメン 677 kcal	混ぜそば 625 kcal	醤油ラーメン 644 kcal	
		副菜	棒棒鶏サラダ 味噌汁	揚げ出し豆腐 味噌汁	大学芋 味噌汁	じゃがいもとウインナーソーテー スープ	冷奴 味噌汁	ハムカツ スープ	バジルチキン 人参ポタージュ・ごはん

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の生姜焼き 938 kcal	ビーフストロガノフ 1032 kcal	チーズカレーうどん 1230 kcal	豚肉の醤油麴焼 919 kcal	さばの味噌煮 839 kcal	チキンステーキクリームソース 881 kcal	ソースカツ 787 kcal
		副菜	リング盛り合わせ 味噌汁 ライス	ベーコンと温野菜の オーロラソース スープ ミックスサラダ	プリン えび焼売・コロッケ ミックスサラダ ライス	チーズはんぺんフライ ミックスサラダ ライス	豚肉の卵とじ 漬物 けんちん汁 ライス	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	アイス さつま汁 ライス
夜食	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン	冷たいラーメン 冷たいうどん	おにぎり	パン	



★寮内でのライス・味噌汁（スープ）はセルフサービスです。
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。
 ★定食には小鉢1品、ライス、味噌汁が付きまます。
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。