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 ～ 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ 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		さばの塩焼 たこ焼き 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		バジルチキン オムレツ 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		ミートボール アメリカンドッグ 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		ロールキャベツ　～トマト煮～ チキンナゲット 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		ジャーマンポテト 豆腐野菜ハンバーグ 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		豚焼肉 焼売 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 ～ 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 ～ 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 ～ 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、味噌汁がつきます。
★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 ～ 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ 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		さばの塩焼 肉団子のコンソメ煮 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		ペペロンチキン たこやき 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		豚肉の高菜炒め アメリカンドッグ 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		エビボール煮 チキンナゲット 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		豚焼肉 チキンオムレツ 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		つくねの和風おろしソース コロッケ 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 ～ 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 ～ 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		豚肉の醤油麹焼 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 ～ 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、味噌汁がつきます。
★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18日	月	9月19日	火	9月20日	水	9月21日	木	9月22日	金	9月23日	土	9月24日	日
朝食	7:00 ～ 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ 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		鶏大根 たこ焼き パンプキンサラダ 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		厚揚げともやし炒め チキンナゲット ひじきと野菜の彩煮 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		つくねの照焼 フライドポテト なすの味噌炒め 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		ミートボール アメリカンドッグ とろろ芋 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		豚焼肉 コロッケ チャプチェ 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		ベーコンスライス メンチカツ オクラのお浸し 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 ～ 13:10	A定食	ポークソテーアップルジンジャー 920 kcal		味噌だれ焼 958 kcal		タコライス 933 kcal		トンテキ 1019 kcal		スタミナ焼き肉丼 795 kcal		名古屋唐揚げ 958 kcal		カルボナーラ 1035 kcal	
		カレー定食			カツカレー 917 kcal		ハンバーグカレー 989 kcal		唐揚げカレー 1211 kcal		ぎょうざカレー 930 kcal					
		麺定食			塩ラーメン 523 kcal		肉うどん 612 kcal		味噌ラーメン 677 kcal		混ぜそば 625 kcal					
		副菜	なすのミートソース 味噌汁		白菜と豚肉の旨トロ煮 清し汁		コロッケ 卵スープ		ジャーマンポテトサラダ 味噌汁		ハムカツ 味噌汁		春雨サラダ 味噌汁		豚しゃぶサラダ スープ	

夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	山賊焼 954 kcal		ビーフガーリックライス 1024 kcal		豚骨ラーメン 932 kcal		BBQチキン 918 kcal		サバの竜田揚げ 1051 kcal		デミソースハンバーグ 903 kcal		チーズタッカルビ丼 970 kcal	
		副菜	ジャージャー豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス		かぼちゃプリン ミックスサラダ ミネストローネ		餃子 パイン ライス		ちくわ天 ミックスサラダ 味噌汁 ライス		クレープ 白湯スープ ライス		ペペロンチーノ ミックスサラダ スープ ライス		韓国風冷ややっこ ミックスサラダ 味噌汁	
夜食	21:10 ～ 21:35		パン		おにぎり		パン		和風豚焼きうどん		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、味噌汁がつきます。
★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25日 月	9月26日 火	9月27日 水	9月28日 木	9月29日 金	9月30日 土	10月1日 日
朝食	7:00 ～ 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ ウインナー・ベーコン 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	ペペロンチキン たこやき 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	肉団子のコンソメ煮 さばの塩焼 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	豚肉の生姜炒め アメリカンドッグ ごぼうサラダ 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	エビボール煮 チキンナゲット スパゲティサラダ 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	豚焼肉 チキンオムレツ きんぴらごぼう 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	築根の和風おろしソース コロッケ 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 ～ 13:10	A定食	ビビンバ丼 915 kcal	きのこ煮込みハンバーグ 917 kcal	豚肉の甘辛焼 1051 kcal	鶏肉の竜田揚げ 835 kcal	親子丼 861 kcal	回鍋肉 1122 kcal	ボリューム満点ペペロンチーノ 1016 kcal
		カレー定食	カツカレー 1110 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 873 kcal	ハンバーグカレー 791 kcal	ぎょうざカレー 766 kcal	唐揚げタルタルカレー 1064 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 871 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 735 kcal	塩ラーメン 481 kcal	肉うどん 478 kcal	味噌ラーメン 530 kcal	混ぜそば 524 kcal	醤油ラーメン 490 kcal	
		副菜	大学いも わかめスープ	シーザーサラダ 味噌汁	ハッシュドポテト 味噌汁	厚揚げのチゲ煮 味噌汁	サラダ風冷奴 味噌汁	ジャーマンポテトサラダ スープ	シュリンプサラダ スープ

夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	ハニーマスタード焼 868 kcal	牛丼 1578 kcal	担々麺 1315 kcal	ジンギスカン kcal	手巻き寿司 1894 kcal	さばの南蛮漬け 1067 kcal	ミックスフライ 910 kcal
		副菜	パンプキンサラダ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ミックスサラダ ドームケーキ 味噌汁 ライス	春巻 果物 ライス		プリン そうめん汁	磯辺しゅうまい ミックスサラダ 味噌汁 ライス	南瓜ソテー オレンジゼリー 味噌汁 ライス
夜食	21:10 ～ 21:35		パン	おにぎり	パン	ナポリタン	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、味噌汁がつきます。
★お米はななつぼしブレンドを使用しています。