



# 北横中・高 青雲寮

パントッピングデー


## weekly menu



		10月2日	月	10月3日	火	10月4日	水	10月5日	木	10月6日	金	10月7日	土	10月8日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ		さばの塩焼き		バジルチキン		ミートボール		ロールキャベツトマト煮		ジャーマンポテト		豚焼肉	
		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		たこやき とろろ芋 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		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		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		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		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		厚焼卵 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	とんこつ豚丼 868 kcal	あんかけチャーハン 893 kcal	鶏天丼 873 kcal	麻婆豆腐丼 789 kcal	油淋鶏 932 kcal	ポークソテーねぎ塩ソース 941 kcal	やきそば 1228 kcal
		カレー定食	カツカレー 965 kcal	ビーフカレー 1017 kcal	ハンバーグカレー 921 kcal	唐揚げカレー 993 kcal	シーフードカレー 797 kcal	カツカレー 1078 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 592 kcal	塩ラーメン 662 kcal	肉うどん 568 kcal	味噌ラーメン 644 kcal	混ぜそば 663 kcal	醤油ラーメン 618 kcal	
		副菜	かにかま大根サラダ 味噌汁	しゅうまい わかめスープ	和風サラダ 味噌汁	棒棒鶏サラダ スープ	茄子の肉味噌かけ 味噌汁	焼きうどん 味噌汁	海老カツ 中華スープ

### イベントメニュー

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	厚切りポークステーキ 1252 kcal	牛カルビ丼 1212 kcal	北海味噌ラーメン 793 kcal	チャーシューエッグ 954 kcal	魚のムニエルトマトソース 793 kcal	デミオムライス 865 kcal	照りマヨチキン 911 kcal
		副菜	ミックスサラダ ケーキ 味噌汁 ライス	はんぺんフライ ミックスサラダ スープ	水餃子 ミックスサラダ	ポテトサラダ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	炒り煮 具だくさん汁 ミックスサラダ	フライ ミックスサラダ コンソメスープ	もやしソテー 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。

# 北横中・高 青雲寮

パントリー

## weekly menu



		10月9日	月	10月10日	火	10月11日	水	10月12日	木	10月13日	金	10月14日	土	10月15日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	肉団子のコンソメ煮	ペペロンチキン	豚肉の高菜炒め	エビボール煮	豚焼肉	塩つくね							
		たまごサラダ・ツナマヨ	さばの塩焼き	たこやき	アメリカンドッグ	チキンナゲット	焼売	コロケ							
		ウインナー・ベーコン	とろろ芋	中華サラダ	スパゲティサラダ	パンプキンサラダ	きんぴらごぼう	ほうれん草の胡麻和え							
		フルーツ	ヨーグルト	ゼリー	フルーチェ	アロエヨーグルト	フルーツ缶	フルーツ缶							
		野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ							
		コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
		ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン							
		佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔							
		牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク							

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	パイコー飯	ヤンニョムチキン	デミトンカツ	天津飯	チキン南蛮	お弁当	釧路名物スパカツ
			1019 kcal	837 kcal	848 kcal	883 kcal	1152 kcal	kcal	1083 kcal
		カレー定食		キーマカレー	ハンバーグカレー	ぎょうざカレー	唐揚げカレー		
				857 kcal	916 kcal	968 kcal	1010 kcal		
		麺定食		塩ラーメン	かしわ天うどん	味噌ラーメン	混ぜそば		
				527 kcal	615 kcal	669 kcal	650 kcal		
		副菜		ツナサラダ	もやしのナムル	マカロニソテー	唐揚げサラダ	麻婆春雨	コールスローサラダ
				スープ	スープ	味噌汁	スープ	味噌汁	スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	スープカレー	鮭のきのこあんかけ	黒醤油ラーメン	ポークチャップ	さばの味噌煮	鶏肉のネギマヨ焼き	チキンフリカッセ on the rice
			1090 kcal	597 kcal	951 kcal	1087 kcal	893 kcal	915 kcal	1026 kcal
		副菜		揚げ出し豆腐	揚げぎょうざ	揚げいも	豚肉のキムチ炒め	チーズはんぺんフライ	鮭キャベツカツ
				豚汁	ゼリー	ミックスサラダ	けんちん汁	ミックスサラダ	ミックスサラダ
				ライス	ライス	味噌汁	ライス	味噌汁	スープ
				ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
夜食	21:10 S 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。あらかじめご了承ください。  
 ★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。

# 北横中・高 青雲寮

パントッピングデー

## weekly menu



		10月16日	月	10月17日	火	10月18日	水	10月19日	木	10月20日	金	10月21日	土	10月22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		鶏大根 たこやき 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 揚げ茄子のみそ炒め 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 コロケ チャプチェ オレンジ 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		ベーコンスクランブルエッグ メンチカツ おくらのお浸し 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	豚肉の生姜焼き 1015 kcal	韓国風ダッカルビ 975 kcal	かつ丼 782 kcal	ガリバタチキン 891 kcal	旨塩豚丼 1137 kcal	お弁当 kcal	和風スープパゲッティ 844 kcal
		カレー定食	カツカレー 1110 kcal	ぎょうざカレー 927 kcal	ハンバーグカレー 818 kcal	唐揚げカレー 991 kcal	シーフードカレー 884 kcal		
		麺定食	とんこつラーメン 737 kcal	混ぜそば 622 kcal	醤油ラーメン 517 kcal	味噌ラーメン 637 kcal	混ぜそば 735 kcal		
		副菜	コロケ 味噌汁	キムチ豆腐 スープ	長いものわさび和え 味噌汁	南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	大学芋 味噌汁		バジルチキン ライス

### イベントメニュー

夕食	 16:30 § 18:30	A定食	ガーリック味噌焼 961 kcal	ハヤシライス 984 kcal	ちくわ天うどん 707 kcal	中華バイキング 2706 kcal	サケのちゃんちゃん焼き 563 kcal	鶏肉のシャリアピンステーキ 747 kcal	イタリアンハンバーグ 824 kcal
		副菜	白菜のクリーム煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	白身フライ ミックスサラダ スープ ライス	エクレア ミックスサラダ チーズおなか御飯	上海焼きそば 麻婆豆腐・四川麻婆豆腐 鶏肉の四川唐辛子炒め かに玉・海老マヨ 春巻・えびせん ごま団子	イチゴプリン 豚汁 ライス	焼きなす ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ポテトのカレー炒め 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	エビとキャベツの塩焼きそば	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。



# 北横中・高 青雲寮

パントッピングデー

## weekly menu



		10月23日	月	10月24日	火	10月25日	水	10月26日	木	10月27日	金	10月28日	土	10月29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	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	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	肉団子のコンソメ煮	さばの塩焼き	とろろ	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	つくねの和風おろしソース	ポテトフライ	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	トンテキ	名古屋唐揚げ	トルコライス	豚肉のネギソース	回鍋肉丼	あんかけ焼きそば	
			933 kcal	798 kcal	931 kcal	934 kcal	891 kcal	1082 kcal	957 kcal	
		カレー定食	カツカレー	チキンとごろっと野菜のカレー	ハンバーグカレー	唐揚げカレー	ぎょうざカレー	メンチカツ・エビフライカレー		
			1105 kcal	932 kcal	886 kcal	955 kcal	842 kcal	1028 kcal		
		麺定食	とんこつラーメン	塩ラーメン	きつねうどん	混ぜそば	味噌ラーメン	醤油ラーメン		
			730 kcal	540 kcal	501 kcal	595 kcal	606 kcal	647 kcal		
		副菜	ハムカツ	キャベツのガリパタ炒め	ポテトサラダ	ツナとコーンのサラダ	春雨サラダ	カレーコロッケ	エビカツ&ほたてフライ	
			スープ	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	スープ	中華スープ	

夕食	 16:30 § 18:30	A定食	山賊焼	牛丼	室蘭カレーラーメン	鶏肉の塩こうじ	魚の磯辺揚げ	鶏肉の香草焼き	タレ焼き豚丼
			1252 kcal	1212 kcal	793 kcal	954 kcal	853 kcal	865 kcal	911 kcal
		副菜	ミックスサラダ	はちみつレモンゼリー	餃子	もやしのソテー	焼売	プリン	揚げ出し豆腐
			なすの煮びたし	ミックスサラダ	マンゴー	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ
			味噌汁	味噌汁	ライス	味噌汁	具だくさん汁	クリームシチュー	味噌汁
			ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
夜食	21:10 § 21:35		パン	おにぎり	パン	カルボナーラ	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。

# 北横中・高 青雲寮

パントリー

## weekly menu



		10月30日	月	10月31日	火	11月1日	水	11月2日	木	11月3日	金	11月4日	土	11月5日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ		さばの塩焼		エビボール煮		豚肉の生姜炒め		ちくわもやし炒め		肉豆腐		ベーコンスクランブル	
		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		たこやき とろろ芋 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		コロケ 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		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		フライドポテト 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		揚げぎょうざ 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		シーフードステーキ 中華サラダ 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	

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	油淋鶏	タレかつ丼	豚肉のバターソース	スタミナ焼肉丼	ピリ辛チキン	豚肉の味噌漬焼き	五目うどん
			947 kcal	806 kcal	988 kcal	1112 kcal	1012 kcal	899 kcal	808 kcal
		カレー定食					ハンバーグカレー	カツカレー	
							1041 kcal	1053 kcal	
		麺定食				混ぜそば	醤油ラーメン		
						663 kcal	618 kcal		
		副菜	白菜と豚肉の旨トロ煮 味噌汁	蒸し鶏サラダ 味噌汁	ハムカツ 味噌汁	春雨ソテー 味噌汁	大学いも 味噌汁	なすの煮びたし 清し汁	ちくわの磯辺揚げ ミックスサラダ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ポークソテーオニオンソース	ビーフガーリックライス	名古屋名物台湾ラーメン	鶏甘酢	オホーツクザンギ丼	和風おろしハンバーグ	ミックスフライ
			954 kcal	1076 kcal	963 kcal	932 kcal	875 kcal	996 kcal	863 kcal
		副菜	ミックスサラダ フライ 味噌汁 ライス	パンプキンソテー ミネストローネ	小籠包 ミックスサラダ ライス	ドームケーキ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ツナ大根 ちゃんぽんスープ	無水肉じゃが ミックスサラダ 味噌汁 ライス	豆腐のなめ茸かけ 具だくさん汁 ライス
夜食	21:10 S 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。あらかじめご了承ください。  
 ★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。