

北横中・高 青雲寮

パントリー

weekly menu



			12月4日	月	12月5日	火	12月6日	水	12月7日	木	12月8日	金	12月9日	土	12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・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		たらの和風あんかけ 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		豚肉の生姜炒め フライドポテト 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		エビボール煮 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		豚肉のBBQ炒め コロッケ 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		肉豆腐 揚げ餃子 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		ベーコンスクランブル サラダステーキ 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	とんこつ豚丼 869 kcal	あんかけチャーハン 890 kcal	鶏肉のネギソース 965 kcal	ポークソテーバター醤油 961 kcal	鶏天丼 843 kcal	麻婆豆腐丼 789 kcal	釧路名物スパカツ 1083 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 952 kcal	唐揚げカレー 1028 kcal	シーフードカレー 748 kcal	カツカレー 1064 kcal	
		麺定食	黒醤油ラーメン 592 kcal	塩ラーメン 662 kcal	かしわ天うどん 649 kcal	混ぜそば 653 kcal	味噌ラーメン 620 kcal	醤油ラーメン 604 kcal	
		副菜	かにかま大根サラダ 味噌汁	しゅうまい スープ	なすの肉味噌かけ 味噌汁	焼きうどん 味噌汁	和風サラダ 味噌汁	棒棒鶏サラダ スープ	コールスローサラダ スープ

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	鶏肉の塩こうじ 862 kcal	牛肉のチャプチェ 1214 kcal	北海味噌ラーメン 1151 kcal	そののムニエルトマトソース 820 kcal	ローストチキン 1286 kcal	ハヤシライス 909 kcal	照りマヨチキン 930 kcal
		副菜	さつま芋の甘辛炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	チーズはんぺんフライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	水ぎょうざ ミックスサラダ ライス	炒り煮 具だくさん汁 ライス	ポテトフライ ローストビーフ ミニグラタン ライスコロッケ クリスマスケーキ	白身フライ ミックスサラダ スープ	キャベツソテー 味噌汁 ライス
夜食	21:10 \$ 21:35		アーモンドパン つぶあんおやき	おにぎり	さつま芋＆ホイップパン 焼きそばパン	手巻き寿司		とろ〜りくちどけカスター テリヤキバーガー	



★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



			12月11日	月	12月12日	火	12月13日	水	12月14日	木	12月15日	金	12月16日	土	12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・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		さばの塩焼き 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		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		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 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		バジルチキン オムレツ マカロニサラダ 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		豚肉のBBQ炒め かに焼売 中華サラダ みかんゼリー 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	パイコー飯 1019 kcal	ヤンニョムチキン 954 kcal	豚肉のネギ塩焼き 937 kcal	天津飯 882 kcal	チキン南蛮 1152 kcal	ロコモコ丼 729 kcal	オム焼きそば 1327 kcal
		カレー定食	ハンバーグカレー 892 kcal	キーマカレー 908 kcal	カツカレー 1077 kcal	ぎょうざカレー 968 kcal	唐揚げカレー 1030 kcal	チキンとごろうと野菜のカレー 921 kcal	
		麺定食	塩ラーメン 544 kcal	醤油ラーメン 634 kcal	肉うどん 605 kcal	混ぜそば 663 kcal	味噌ラーメン 626 kcal	とんこつラーメン 625 kcal	
		副菜	ツナサラダ スープ	じゃがバター スープ	はんぺんチーズフライ 味噌汁	唐揚げサラダ スープ	麻婆春雨 味噌汁	海藻サラダ スープ	ポテトサラダ 中華スープ

イベントメニュー

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	鶏肉のシャリアピンスステーキ 747 kcal	かれいのきのこあんかけ 566 kcal	黒醤油ラーメン 957 kcal	ポークチャップ 967 kcal	カレーライス 1239 kcal	おろしトンカツ 894 kcal	チキンフリカッセ on the rice 1025 kcal
		副菜	焼きなす ミックスサラダ 味噌汁 ライス	揚げ出し豆腐 豚汁 ライス	揚げぎょうざ 杏仁豆腐 ライス	南瓜のそぼろあんかけ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	雑煮 おしるこ きなこもち 磯辺もち	マカロニソテー プリン 味噌汁 ライス	鮭キャベツカツ ミックスサラダ スープ
夜食	21:10 \$ 21:35		ブラックラウンディ チーズバーガー	おにぎり	生チーズ蒸しパン ティラミス ふわ生ロール ミートスパ	おにぎり	肉まん ピザまん	ラムレーズンケーキ ベーコンチーズマヨ	



★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



			12月18日	月	12月19日	火	12月20日	水	12月21日	木	12月22日	金	12月23日	土	12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・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		マカロニグラタン さばの塩焼き 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		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		豚すき煮 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 厚焼卵 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 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	豚肉の生姜焼き 1005 kcal	名古屋唐揚げ 1058 kcal	旨塩豚丼 1079 kcal	黒酢酢鶏 941 kcal	ガリバタチキン 881 kcal	かつ丼 788 kcal	麻婆豆腐丼 865 kcal
		カレー定食	カツカレー 1066 kcal	ビーフカレー 1063 kcal	バターチキンカレー 1090 kcal	ハンバーグカレー 887 kcal	ぎょうざカレー 924 kcal	唐揚げカレー 937 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 1063 kcal
		麺定食	混ぜそば 640 kcal	醤油ラーメン 717 kcal	塩ラーメン 634 kcal	混ぜそば 628 kcal	味噌ラーメン 625 kcal	黒醤油ラーメン 546 kcal	とんこつラーメン 769 kcal
		副菜	高野豆腐の唐揚げ 味噌汁	揚げいも 味噌汁	ハムカツ 味噌汁	焼きビーフン スープ	ポテトサラダ 味噌汁	長芋のわさび和え 味噌汁	バジルチキン スープ

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ガーリック味噌焼き 942 kcal	ハヤシライス 931 kcal	ちくわ天うどん 751 kcal	チャーシューエッグ 900 kcal	さばの味噌煮 893 kcal	スープカレー 1058 kcal	パエリア 1089 kcal
		副菜	白菜のクリーム煮 ミックスサラダ 清し汁 ライス	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	エクレア ミックスサラダ チーズおかか御飯	切干大根の煮物 味噌汁 ライス	豚キムチ炒め けんちん汁 ライス	牛肉コロッケ ナタデココヨーグルト	ブラウンシチュー ケーキ
夜食	21:10 \$ 21:35		メロンパンホイップサンド チョコーラ	おにぎり	カレードーナツ あんドーナツ	手巻き寿司	フランクフルト	チーズフォカッチャ パーカーサンド	



★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。

北嶺中・高 青雲寮

パントッピングデー

weekly menu



		12月25日	月	12月26日	火	12月27日	水	12月28日	木	12月29日	金	12月30日	土	12月31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		ツナ大根 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		さつま揚げのマヨ焼き 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		やきとり フライドポテト 揚げ茄子のみそ炒め いちごヨーグルト 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 ミニコロッケ（南瓜） 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		ベーコンスクランブル 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	ビビンバ丼 991 kcal	韓国風タッカルビ 943 kcal	トンテキ 872 kcal	回鍋肉丼 962 kcal	豚肉のネギソース 887 kcal	鶏肉の塩こうじ 894 kcal	天丼 839 kcal
		カレー定食	ハンバーグカレー 1002 kcal	カツカレー 1020 kcal					
		麺定食	味噌ラーメン 741 kcal	塩ラーメン 549 kcal					
		副菜	大学芋 わかめスープ	豆腐サラダ わかめスープ	キャベツのガリバタ炒め 味噌汁	もやしのソテー スープ	春雨サラダ 味噌汁	ツナとコーンのサラダ 味噌汁	ミニそば

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	イタリアンハンバーグ 824 kcal	牛丼 1438 kcal	鶏肉の香草焼き 874 kcal	ジャンボチキンカツ 867 kcal	手ごねハンバーグ 1065 kcal	本格チャーシュー麺 1387 kcal	寄せ鍋/キムチ鍋 2254 kcal
		副菜	ポテトのカレー炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	はちみつレモンゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	プリン クリームシチュー ライス	漬物盛り合わせ 三平汁 ライス	ワッフル ポトフ ライス	五目チャーハン オードブル ライス	
			チョコデニッシュ アップルパイ	おにぎり	チョココロネ クリームパン				
夜食	21:10 \$ 21:35								



★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。