

# 北横中・高 青雲寮

パントッピングデー

## weekly menu



受験=カツ! 勝カツかつWEEK

		2月5日	月	2月6日	火	2月7日	水	2月8日	木	2月9日	金	2月10日	土	2月11日	日	
朝食	 7:00 S 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 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		豚肉のBBQ炒め フライドポテト マカロニサラダ 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		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		やきとり 野菜コロッケ 中華サラダ 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 カニシュウマイ スパゲティサラダ りんごゼリー 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 869 kcal	あんかけチャーハン 891 kcal	鶏肉のシャリアピンステーキ 860 kcal	かつ丼	788 kcal	韓国風タッカルビ 972 kcal	ポークソテーねぎ塩ソース 944 kcal	焼きそば 1220 kcal	
		カレー定食	トリプルポークカツカレー 981 kcal	ビーフカレー 1017 kcal	シーフードカレー 797 kcal	ハンバーグカレー 864 kcal	唐揚げカレー 997 kcal	カツカレー 1069 kcal			
		麺定食	醤油ラーメン 505 kcal	とんこつラーメン 758 kcal	塩ラーメン 620 kcal	混ぜそば 557 kcal	きつねうどん 504 kcal	味噌ラーメン 649 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	茄子の肉味噌かけ 味噌汁	長いものわさび和え 味噌汁	キムチ豆腐 スープ	焼きうどん 味噌汁	串カツ	中華スープ	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の塩こうじ 849 kcal	三元豚のロースとんかつ	焼肉 2555 kcal	北海味噌ラーメン 793 kcal	海鮮タレ勝丼	たらのムニエルトマトソース 757 kcal	デミオムライス 834 kcal
		副菜	さつまいもの甘辛炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	パンプキンサラダ 味噌汁 ライス	三色ナムル キムチ わかめスープ ライス マンゴープリン	水ぎょうざ ミックスサラダ	蒸し鶏サラダ 具だくさん汁	炒り煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	南瓜ソテー ミックスサラダ コンソメスープ
夜食	21:10 S 21:35		メープルシュガーサンド ミルクコーヒーサンド	おにぎり	チーズ蒸しパン アップルパイ	手巻き寿司	肉まん あんまん	ちぎりパン (いちご) チョココロネ	



★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



		2月19日	月	2月20日	火	2月21日	水	2月22日	木	2月23日	金	2月24日	土	2月25日	日
朝食	 7:00 § 8:00	ハンバーグ	マカロニグラタン	ペペロンチキン	豚すき煮	エビボール煮	つくねの和風おろしソース	豚焼肉							
		たまごサラダ・ツナマヨ	さばの塩焼	たこやき	アメリカンドッグ	チキンナゲット	ほうれん草の胡麻和え	厚焼卵							
		ウインナー・ベーコン	とろろ	中華サラダ	きんぴらごぼう	かぼちゃサラダ	ポテトサラダ								
		フルーツ	ヨーグルト	みかんゼリー	フルーチェ	アロエヨーグルト	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								
		コーンポタージュ	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								
		佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔	佃煮・納豆・海苔	佃煮・生卵・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								

昼食	 12:40 § 13:10	A定食	チキン南蛮	旨塩豚丼	タンドリーチキン	デミトンカツ	油淋鶏	イタリアンハンバーグ	和風スープスパゲティ
			1120 kcal	1111 kcal	821 kcal	864 kcal	1069 kcal	742 kcal	844 kcal
		カレー定食	カツカレー	バターチキンカレー	ハンバーグカレー	唐揚げカレー		ぎょうざカレー	
			1048 kcal	1122 kcal	845 kcal	991 kcal		788 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン	醤油ラーメン	味噌ラーメン	混ぜそば		塩ラーメン	
			675 kcal	675 kcal	584 kcal	611 kcal		503 kcal	
		副菜	南瓜のそぼろあんかけ	大学芋	ハムとキャベツのガリバタ炒め	マカロニソテー	無水肉じゃが	焼きなす	バジルチキン
			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ライス

夕食	 16:30 § 18:30	A定食	チャーシューエッグ	ハヤシライス	ちくわ天うどん	ガーリック味噌焼き	サケのちゃんちゃん焼き	麻婆豆腐丼	オムライス
			905 kcal	931 kcal	753 kcal	961 kcal	680 kcal	824 kcal	810 kcal
		副菜	切干大根の煮物	白身フライ	ミックスサラダ	白菜のクリーム煮	チーズはんぺんフライ	揚げぎょうざ	ポテトのカレー炒め
			ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	味噌汁	豚汁	ミックスサラダ	ミックスサラダ
			味噌汁	スープ	チーズおなか御飯	ライス	ライス	スープ	スープ
			ライス		エクレア				
夜食	21:10 § 21:35		ふわ生明太マカロニ	おにぎり	レーズンシュガーマーガリン	手巻き寿司	和風豚焼うどん	ずっしりブルーベリーチーズケーキ風	
			ふんわりこっぺ粒あんマーガリン		チョコチップメロンパン			クリームパン	



★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



		2月26日	月	2月27日	火	2月28日	水	2月29日	木	3月1日	金	3月2日	土	3月3日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ		鶏大根		さつま揚げのマヨ焼き		卵とじ		ミートボール		豚肉の生姜炒め		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 ごぼうサラダ 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		チキンナゲット ひじきと野菜の彩煮 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		ミニコロケ（南瓜） 揚げ茄子のみそ炒め ピーチゼリー 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 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		フライドポテト（のり塩） きんぴらごぼう オレンジ 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 佃煮・生卵・海苔 牛乳・ソフトドリンク		メンチカツ おくらのお浸し りんごゼリー 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	ビビンバ丼	トンテキ	名古屋唐揚げ	豚肉のネギソース	回鍋肉丼	トルコライス	あんかけ焼きそば	
			935 kcal	944 kcal	932 kcal	874 kcal	1090 kcal	934 kcal	957 kcal	
		カレー定食	チキンとごろっと野菜のカレー	ハンバーグカレー	カツカレー	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		
		1026 kcal	867 kcal	1047 kcal	975 kcal	994 kcal	923 kcal			
		麺定食	塩ラーメン	とんこつラーメン	かしわ天うどん	混ぜそば	味噌ラーメン	醤油ラーメン		
		634 kcal	653 kcal	623 kcal	595 kcal	695 kcal	561 kcal			
		副菜	ハムカツ わかめスープ	春雨サラダ 味噌汁	ポテトサラダ 味噌汁	もやしと卵のオイスター炒め 味噌汁	カレーコロケ スープ	ツナとコーンのサラダ スープ	エビカツ&ほたてフライ 中華スープ・ライス	

イベントメニュー

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	クリームシチュー	牛丼	黒醤油ラーメン	鶏肉の塩こうじ	魚の磯辺揚げ	山賊焼き	ピザ
			875 kcal	1398 kcal	940 kcal	881 kcal	853 kcal	954 kcal	1655 kcal
		副菜	鶏肉の香草焼き	温泉卵 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	揚げぎょうざ	キャベツソテー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	しゅうまい 具だくさん汁 ライス	なすの煮びたし ミックスサラダ 味噌汁 ライス	フライドチキン ポテトフライ ミックスサラダ
		ライス プリン		ライス フルーツ					
夜食	21:10 S 21:35		ハムマヨサンド ハンバーガー	おにぎり	ツイストドーナツ ふんわりこっぺジャム&マーガリン	焼きおにぎり	シュガークラウン チョコカスターパン	さくらもち と 甘酒	



★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。