

# 北横中・高 青雲寮

## weekly menu



		4月1日	月	4月2日	火	4月3日	水	4月4日	木	4月5日	金	4月6日	土	4月7日	日
朝食	 7:00 S 8:00	鶏大根		エビボール煮		豚肉のBBQ炒め		さばの塩焼き		やきとり		肉豆腐		ベーコンスクランブル	
		チキンナゲット		アメリカンドッグ		フライドポテト		たこやき		コロッケ		揚げぎょうざ		かにしゅうまい	
		生卵		生卵		マカロニサラダ		とろろ芋		生卵		ほうれん草の胡麻和え		りんごゼリー	
		オレンジ		みかんゼリー		ヨーグルト		フルーチェ		アロエヨーグルト		フルーツ		野菜サラダ	
		レタスサラダ		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	
		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
		ライス		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	あんかけチャーハン 889 kcal	とんこつ豚丼 859 kcal	担々麺 1065 kcal	かつ丼 788 kcal	ごろっと野菜のチキンカレー 1027 kcal	焼きそば 1007 kcal	デミオムライス 831 kcal
		カレー定食							
麺定食									
副菜		しゅうまい わかめスープ	かにかま大根サラダ 味噌汁	餃子 ライス	長芋のわさび和え 味噌汁	パンプキンサラダ スープ	串カツ 中華スープ	南瓜ソテー コンソメスープ	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の塩麴焼 814 kcal	白身魚の香味フライ 717 kcal	ポークソテーねぎ塩ソース 982 kcal	韓国風タッカルビ 986 kcal	たららのムニエルトマトソース 752 kcal	鶏肉のシャリアピンステーキ 799 kcal	牛カルビ丼 1212 kcal
		副菜	さつま芋の甘酢炒め	蒸し鶏サラダ	麻婆なす	キムチ豆腐	炒り煮	揚げ出し豆腐	チーズはんぺんフライ
		味噌汁 ライス	具たくさん汁 ライス	味噌汁 ライス	味噌汁 ライス	味噌汁 ライス	味噌汁 ライス	スープ ライス	
夜食	21:10 S 21:35		りんごカスターパン	おにぎり	メロンパン	和風豚焼きうどん	手巻き寿司	はちみつデニッシュ ベーカリーのいちごケーキ	



★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



		4月8日	月	4月9日	火	4月10日	水	4月11日	木	4月12日	金	4月13日	土	4月14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・生卵 牛乳・ソフトドリンク		赤魚の照焼き たこやき 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		ロールキャベツ～トマト煮～ チキンナゲット 生卵 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		豚肉のBBQ炒め 厚焼卵 中華サラダ 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		なすのミートグラタン 豆腐ハンバーグ 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		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		ミートボール アメリカンドッグ 生卵 ぶどうゼリー 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	鶏天丼 812 kcal	パイコー飯 985 kcal	豚肉の生姜焼き 1041 kcal	天津飯 899 kcal	ガリバタチキン 891 kcal	ロコモコ 868 kcal	釧路名物スパカツ 1074 kcal
		カレー定食		キーマカレー 827 kcal	ハンバーグカレー 989 kcal	カツカレー 1109 kcal	ぎょうざカレー 939 kcal	唐揚げカレー 1121 kcal	
		麺定食		醤油ラーメン 553 kcal	肉うどん 639 kcal	混ぜそば 683 kcal	塩ラーメン 591 kcal	味噌ラーメン 747 kcal	
		副菜	和風サラダ 味噌汁	ツナサラダ スープ	コーンコロケ 味噌汁	唐揚げサラダ スープ	麻婆春雨 味噌汁	揚げいも スープ	コールスローサラダ スープ・ライス

夕食	 16:30 § 18:30	A定食	チキンフリカッセon the rice 1021 kcal	さばの味噌煮 890 kcal	北海味噌ラーメン 972 kcal	ポークチャップ 1055 kcal	鮭のきのこあんかけ 698 kcal	鶏肉のネギマヨ焼 928 kcal	タレ焼き豚丼 1207 kcal
		副菜	鮭キャベツカツ ミックスサラダ スープ	豚肉のキムチ炒め けんちん汁	水餃子 ミックスサラダ ライス	ジャーマンポテト ミックスサラダ 味噌汁 ライス	揚げ出し豆腐 豚汁 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	棒棒鶏サラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 § 21:35		チョコラウン シュガーラウン	おにぎり	テリヤキバーガー チーズバーガー	焼きおにぎり	手巻き寿司	クリームドーナツ ももパン	



★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



		4月15日	月	4月16日	火	4月17日	水	4月18日	木	4月19日	金	4月20日	土	4月21日	日
朝食	 7:00 § 8:00	ハンバーグ	つくねの和風おろしソース	豚すき煮	ペペロンチキン	エビボール煮	豚肉の生姜炒め	豚焼肉	かに焼売	きんぴらごぼう	フルーツ缶	野菜サラダ	味噌汁	ライス・パン	佃煮・納豆・海苔
		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・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ミニコロケ (南瓜) 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	アメリカンドッグ 生卵 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	たこやき マカロニサラダ フルーチェ 野菜サラダ 生卵・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 生卵 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	フライドポテト (のり塩) 生卵 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	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	油淋鶏	デミトンカツ	チキン南蛮	ビビンバ丼	旨塩豚丼	麻婆豆腐丼	あんかけ焼きそば
			1069 kcal	855 kcal	1120 kcal	935 kcal	1111 kcal	896 kcal	956 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	ぎょうざカレー	ビーフカレー	唐揚げカレー	
		1140 kcal	977 kcal	889 kcal	919 kcal	1021 kcal	1088 kcal		
麺定食	混ぜそば	醤油ラーメン	味噌ラーメン	混ぜそば	とんこつラーメン	塩ラーメン			
714 kcal	577 kcal	628 kcal	677 kcal	762 kcal	679 kcal				
副菜	無水肉じゃが	マカロニソテー	南瓜のそぼろあんかけ	ハムカツ	大学芋	春巻&ぎょうざ	エビカツ&ほたてフライ		
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	スープ	中華スープ・ライス		

夕食	 16:30 § 18:30	A定食	チャーシューエッグ	牛丼	ちくわ天うどん	ガーリック味噌焼	サケのちゃんちゃん焼き	オムライス
			905 kcal	1040 kcal	699 kcal	959 kcal	682 kcal	kcal
副菜	切干大根の煮物	温泉卵	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		ポテトのカレー炒め	
	ミックスサラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	豚汁		ミックスサラダ	
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス		スープ	
夜食	21:10 § 21:35	クリームパン	おにぎり	チョコチップメロンパン	冷たいカップうどん	三色だんご		
	ジャムパン			ずっしり いちごカステラ風	冷たいカップそば			



★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



		4月29日	月	4月30日	火	5月1日	水	5月2日	木	5月3日	金	5月4日	土	5月5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		塩つくね 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		バジルチキン オムレツ マカロニサラダ 杏仁フルーツ 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		ミートボール アメリカンドッグ 生卵 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~コンソメ~ 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 生卵 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 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	かつ丼 940 kcal	ポークソテーきのこソース 1049 kcal	北海道ザンギ 934 kcal	パイコー飯 1027 kcal	ガパオライス 790 kcal	照り焼き三色丼 977 kcal	ペスカトーレ 1003 kcal
		カレー定食	唐揚げカレー 1088 kcal	キーマカレー 887 kcal	ハンバーグカレー 944 kcal	シーフードカレー 697 kcal			
		麺定食	混ぜそば 708 kcal	塩ラーメン 608 kcal	肉うどん 593 kcal	混ぜそば 563 kcal			
		副菜	大学いも 味噌汁	チーズはんぺんフライ 味噌汁	カレー肉じゃが 味噌汁	シーザーサラダ スープ	しゃぶしゃぶサラダ スープ	焼きうどん 味噌汁	棒棒鶏サラダ ライス・スープ

夕食	 16:30 § 18:30	A定食	鶏肉の竜田焼 880 kcal	ビーフガーリックライス 1055 kcal	名古屋名物 台湾ラーメン 974 kcal	チキンステーキクリームソース 863 kcal	さばの竜田揚げ 1009 kcal	ソースカツ 867 kcal	ハンバーグシャリアピン 741 kcal
		副菜	巾着煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ベーコンと温野菜のオーロラソース ミックスサラダ スープ	ミニ肉まん ミックスサラダ ライス	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	南瓜ソテー 白湯スープ ライス	具だくさん汁 ライス ドームケーキ	コーンソテー 味噌汁 ライス
夜食	21:10 § 21:35		焼きそばパン パーカーサンド (チーズメンチ)	おにぎり	生ドーナツ (チョコ) ニューラウンディ	ナポリタン	おにぎり	メロンパン	



★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。