北嶺中・高　青雲寮

weekly menu

			5月6日 月	5月7日 火	5月8日 水	5月9日 木	5月10日 金	5月11日 土	5月12日 日
朝食	7:00 ～ 8:00		やきとり 野菜コロッケ スパゲティサラダ フルーツ缶 野菜サラダ 味噌汁 ライス 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 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 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	豚焼肉 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 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	豚すき煮 厚焼卵 きんぴらごぼう 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	つくねの和風おろしソース コーンコロッケ 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

昼食	12:40 ～ 13:10	A定食	函館チャイニーズチキン 964 kcal	プルコギ丼 1180 kcal	チーズカレーうどん 964 kcal	黒酢酢鶏 1028 kcal	豚肉の蒲焼き丼 910 kcal	エスカロップ 764 kcal	北海味噌ラーメン 924 kcal
		カレー定食					唐揚げカレー 964 kcal	ビーフカレー 955 kcal	
		麺定食					味噌ラーメン 604 kcal	塩ラーメン 600 kcal	
		副菜	じゃがいもとウインナーのソテー 味噌汁	ハムカツ・温泉卵 スープ	えび焼売・牛肉コロッケ 抹茶プリン・ライス	白菜と豚肉の旨トロ煮 スープ	揚出豆腐 味噌汁	ごろっとかぼちゃの彩りサラダ コンソメスープ	麻婆なす ライス

夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	豚肉の醤油麹焼き 907 kcal	鶏肉の味噌だれ焼 870 kcal	ポークソテートマトソース 1104 kcal	豚肉の生姜焼 1162 kcal	ほっけの塩焼き 609 kcal	えびチリソース丼 933 kcal	BBQチキン 858 kcal
		副菜	焼ビーフン 味噌汁 ライス	カニシュウマイ 清し汁 ライス	ハッシュドポテト 味噌汁 ライス	イカリングフライ さつま汁 ライス	親子とじ 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	ジャーマンポテト ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 ～ 21:35		ふんわりこっぺ　粒あんマーガリン	おにぎり	チョコクラウン	冷そば 冷うどん	手巻き寿司	ずっしり　りんごクリーム コーンパン	

★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

			5月13日 月	5月14日 火	5月15日 水	5月16日 木	5月17日 金	5月18日 土	5月19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 フライドポテト なすの味噌炒め 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	鶏大根 たこやき 生卵 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	卵豆腐の肉あんかけ 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	ミートボール アメリカンドッグ とろろ芋 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	ベーコンスクランブル メンチカツ 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 チーズポテトボール 生卵 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	チキン南蛮 1047 kcal	エビカツ丼 847 kcal	ザンタレ 867 kcal	ポークチャップ 1078 kcal	タコライス 964 kcal	お弁当 kcal	焼きそば 887 kcal
		カレー定食	キーマカレー 808 kcal	唐揚げカレー 906 kcal	ハンバーグカレー 884 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 1006 kcal	カツカレー 1105 kcal		
		麺定食	醤油ラーメン 538 kcal	味噌ラーメン 551 kcal	かしわ天うどん 616 kcal	混ぜそば 657 kcal	塩ラーメン 634 kcal		
		副菜	厚揚げのチゲ煮 味噌汁	大根サラダ 味噌汁	春雨サラダ 味噌汁	野菜コロッケ 味噌汁	ハッシュドポテト 卵スープ		ポテチサラダ 中華スープ・ライス

たらんぼデー

夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	ポークソテーアップルジンジャー 982 kcal	ハッシュドオムライス 926 kcal	青椒肉絲麺 1054 kcal	北嶺丼 1065 kcal	さばの味噌煮 908 kcal	麻婆豆腐丼 775 kcal	チキンステーキクリームソース 939 kcal
		副菜	なすのミートソース ミックスサラダ 味噌汁 ライス	豆乳プリン ミネストローネ	小籠包 果物 ライス	ロールケーキ スープ	豚肉の卵とじ けんちん汁 ライス	水餃子 ミックスサラダ スープ	ジャーマンポテト ミックスサラダ スープ ライス
夜食	21:10 ～ 21:35		モッチーノ　チーズ モッチーノ　ごま	おにぎり	ラブラブサンドメロンフロート風 ラブラブサンドカラメルプリン風	焼きおにぎり	三色団子	チョコクロワッサン ピザデニッシュ	

★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

			5月20日	月	5月21日	火	5月22日	水	5月23日	木	5月24日	金	5月25日	土	5月26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		肉団子のコンソメ煮 さばの塩焼 とろろ 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		ペペロンチキン たこやき 生卵 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		なすのミートグラタン チキンナゲット 彩り野菜の白和え 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		ベーコンスクランブル 照焼つくね 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		豚肉の生姜炒め フライドポテト（コンソメ） 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		バジルチキン アメリカンドッグ 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	

イベントメニュー

昼食	12:40 ～ 13:10	A定食	鶏肉のネギマヨ焼 1003 kcal		ポークソテークリームソース 1052 kcal		油淋鶏 860 kcal		味噌カツ 894 kcal		ビビンバ丼 941 kcal		煮込みハンバーグ 870 kcal		パスタ三種 1950 kcal	
		カレー定食	シーフードカレー 839 kcal		カツカレー 1047 kcal		バターチキンカレー 957 kcal		ぎょうざカレー 861 kcal		ハンバーグカレー 975 kcal		唐揚げカレー 982 kcal			
		麺定食	混ぜそば 705 kcal		塩ラーメン 576 kcal		きつねうどん 473 kcal		混ぜそば 619 kcal		醤油ラーメン 674 kcal		味噌ラーメン 627 kcal			
		副菜	ハムカツ 味噌汁		ジャーマンポテトサラダ 味噌汁		シーザーサラダ 味噌汁		ポテトサラダ スープ		大学いも わかめスープ		南瓜ソテー 味噌汁		ソーセージ＆ポテト クロワッサン・ミックスサラダ	

夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	豚肉の甘辛焼 1024 kcal		牛丼 1052 kcal		ちゃんぽんラーメン 966 kcal		回鍋肉 1004 kcal		そいのマヨネーズ焼 845 kcal		ミックスフライ 1072 kcal		親子丼 999 kcal	
		副菜	さつま芋の甘酢炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス		温泉卵 ミックスサラダ 味噌汁		ミックスサラダ ライス 胡麻団子		豆腐のカニ風味あんかけ ミックスサラダ 春雨と白菜のスープ ライス		磯部しゅうまい ミックスサラダ 味噌汁 ライス		挽肉となすの味噌炒め 豚汁 ライス		春巻＆揚げ餃子 ミックスサラダ 味噌汁	
夜食	21:10 ～ 21:35		ハンバーガー 平焼き明太子パン		おにぎり		カレーパン（バターチキン） クリームパン		冷たいカップラーメン 冷たいカップうどん		手巻き寿司		チョコチップメロンパン アップルパイ			

★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

			5月27日 月	5月28日 火	5月29日 水	5月30日 木	5月31日 金	6月1日 土	6月2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 アメリカンドッグ 生卵 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（コンソメ） 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	さばの塩焼 たこやき 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	エビボール煮 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	肉豆腐 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	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 ～ 13:10	A定食	あんかけチャーハン 880 kcal	鶏肉のシャリアピンステーキ 747 kcal	ポークソテーねぎ塩ソース 1015 kcal	かつ丼 784 kcal	とんこつ豚丼 978 kcal	山賊焼 812 kcal	あんかけ焼きそば 927 kcal
		カレー定食	カツカレー 1133 kcal	ハンバーグカレー 868 kcal	唐揚げカレー 1073 kcal	ビーフカレー 865 kcal	カツカレー 1086 kcal	ぎょうざカレー 845 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン 671 kcal	とんこつラーメン 614 kcal	かしわ天うどん 708 kcal	混ぜそば 553 kcal	塩ラーメン 615 kcal	味噌ラーメン 546 kcal	
		副菜	しゅうまい わかめスープ	小エビのサラダ スープ	麻婆なす 味噌汁	おくらのわさび和え 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	かにかま大根サラダ 味噌汁	ミニ串カツ 中華スープ・ライス

夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	鶏肉の塩こうじ 885 kcal	牛カルビ丼 1167 kcal	室蘭カレーラーメン 965 kcal	韓国風タッカルビ 988 kcal	たらのムニエルトマトソース 754 kcal	ミックスフライ 853 kcal	デミオムライス 896 kcal
		副菜	エビカツ＆イカリング 味噌汁 ライス	チーズはんぺんフライ ミックスサラダ スープ	餃子 ライス	キムチ豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	炒り煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	焼きなす 具だくさん汁 ライス	コロッケ ミックスサラダ コンソメスープ
夜食	21:10 ～ 21:35		チーズ蒸しパン ももパン	おにぎり	バタークリームロング スイートデニッシュ	フランクフルト	おにぎり	チョココロネ コーヒークリームパン	

★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。