

北横中・高 青雲寮

パントッピングデー

weekly menu



		6月3日	月	6月4日	火	6月5日	水	6月6日	木	6月7日	金	6月8日	土	6月9日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ		赤魚の照焼		ロールキャベツ~コンソメ~		豚肉のBBQ炒め		マカロニグラタン		バジルチキン		ミートボール	
		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・生卵 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		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		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		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		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		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 S 13:10	A定食	パイコー飯 985 kcal	鶏天丼 812 kcal	豚肉の生姜焼き 1041 kcal	天津飯 872 kcal	ガリバタチキン 891 kcal	ロコモコ 867 kcal	釧路名物スパカツ 1074 kcal
		カレー定食	ビーフカレー 899 kcal	キーマカレー 827 kcal	ハンバーグカレー 989 kcal	カツカレー 1082 kcal	ぎょうざカレー 939 kcal	唐揚げカレー 1121 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 640 kcal	醤油ラーメン 553 kcal	肉うどん 639 kcal	混ぜそば 656 kcal	塩ラーメン 591 kcal	味噌ラーメン 747 kcal	
		副菜	ツナサラダ スープ	和風サラダ 味噌汁	コーンコロケ 味噌汁・ライス	唐揚げサラダ スープ	麻婆春雨 味噌汁・ライス	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 S 18:30	A定食	チキンフリカッセ on the rice 986 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 1045 kcal	鮭のきのこあんかけ 598 kcal	鶏肉のネギマヨ焼 928 kcal	タレ焼き豚丼 1207 kcal
		副菜	ジャーマンポテト ミックスサラダ スープ	豚肉のキムチ炒め けんちん汁 ライス	水ぎょうざ 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
夜食	21:10 S 21:35		函館メロンパン 生デニッシュ オレンジ	おにぎり	チーズバーガー テリヤキバーガー	冷そば 冷うどん	手巻き寿司	アップルクラウン チョコクラウン	



★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。