北嶺中・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 ～ 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 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	ロールキャベツ～コンソメ～ 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	マカロニグラタン 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	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	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	コーンコロッケ 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 ～ 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	揚出豆腐 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 ～ 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

			6月10日 月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金	6月15日 土	6月16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	つくねの和風おろしソース ミニコロッケ（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	豚すき煮 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	ペペロンチキン たこやき マカロニサラダ 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	豚肉の生姜炒め 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	鶏大根 えび焼売 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 牛乳・ソフトドリンク

昼食	12:40 ～ 13:10	A定食	名古屋唐揚げ 926 kcal	チキン南蛮 1120 kcal	回鍋肉丼 1094 kcal	デミトンカツ 844 kcal	旨塩豚丼 1109 kcal	麻婆豆腐丼 895 kcal	カレーうどん 832 kcal
		カレー定食	カツカレー 1045 kcal	バターチキンカレー 988 kcal	ハンバーグカレー 956 kcal	ぎょうざカレー 904 kcal	唐揚げカレー 1074 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 852 kcal	
		麺定食	混ぜそば 619 kcal	醤油ラーメン 588 kcal	味噌ラーメン 695 kcal	混ぜそば 599 kcal	とんこつラーメン 761 kcal	塩ラーメン 679 kcal	
		副菜	ポテトサラダ 味噌汁	南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	カレーコロッケ スープ	マカロニソテー 味噌汁	大学芋 味噌汁	春巻＆ぎょうざ スープ	唐揚げサラダ わかめ御飯

夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	チャーシューエッグ 905 kcal	牛丼 1040 kcal	ちくわ天うどん 720 kcal	ガーリック味噌焼 959 kcal	サケのちゃんちゃん焼き 682 kcal	イタリアンハンバーグ 745 kcal	オムライス 831 kcal
		副菜	切干大根の煮物 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 チーズおかか御飯 エクレア	白菜のクリーム煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	チーズはんぺんフライ 豚汁 ライス	焼きなす ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ポテトのカレー炒め ミックスサラダ スープ
夜食	21:10 ～ 21:35		ラブラブサンド　カラメルプリン ラブラブサンド　ミルクコーヒー	おにぎり	ふわ生ロール　焼きそばパン ふわ生ロール　エッグメンチパン	焼きおにぎり	季節の串だんご	ニューラウンディ ふんわりこっぺ　瀬戸内レモンホイップ	

★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

			6月17日 月	6月18日 火	6月19日 水	6月20日 木	6月21日 金	6月22日 土	6月23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	ミートボール アメリカンドッグ ひじきと野菜の彩煮 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 チキンナゲット 生卵 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	なすのミートグラタン さばの塩焼 大根のそぼろあん 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	豚焼肉 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	卵とじ コーンクリームコロッケ パンプキンサラダ 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 おくらのおかか和え 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	トンテキ 940 kcal	油淋鶏 1068 kcal	豚肉のネギソース 867 kcal	ビビンバ丼 935 kcal	トルコライス 923 kcal	タンドリーチキン 830 kcal	焼きそば 917 kcal
		カレー定食	チキンとごろっと野菜のカレー 949 kcal	ハンバーグカレー 981 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 890 kcal	唐揚げカレー 1057 kcal	ぎょうざカレー 887 kcal	ビーフカレー 890 kcal	
		麺定食	塩ラーメン 557 kcal	とんこつラーメン 767 kcal	かしわ天うどん 559 kcal	混ぜそば 677 kcal	味噌ラーメン 588 kcal	醤油ラーメン 544 kcal	
		副菜	春雨サラダ 味噌汁	無水肉じゃが 味噌汁	白菜と卵のオイスター炒め 味噌汁	ハムカツ わかめスープ	ツナとコーンのサラダ スープ	ハムとキャベツのガリバタ炒め 味噌汁	蒸し鶏サラダ 中華スープ・ライス
夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	鶏肉の香草焼き 858 kcal	ハヤシライス 931 kcal	黒醤油ラーメン 859 kcal	白身魚の磯辺揚げ 783 kcal	イベントメニュー ウインナー　４種 1600 kcal	エビチリソース丼 933 kcal	鶏肉の塩こうじ 863 kcal
		副菜	クリームシチュー ライス プリン	白身魚フライ ミックスサラダ スープ	煮卵 ミックスサラダ ライス フルーツ	しゅうまい ミックスサラダ 味噌汁 ライス	東村山黒やきそば サラダバー・フライドポテト 豚汁 ライス プチシュークリーム	春巻＆揚餃子 ミックスサラダ スープ	キャベツソテー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 ～ 21:35		もちもち　ドーナツ もちもち　チョコドーナツ	おにぎり	モッチーノ　チーズ モッチーノ　ごま	ホットドッグ	手巻き寿司	ペッパーポテサラ　クロワッサン チョコチップ　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

			6月24日 月	6月25日 火	6月26日 水	6月27日 木	6月28日 金	6月29日 土	6月30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	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 1043 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 971 kcal	ペスカトーレ 1003 kcal
		カレー定食	唐揚げカレー 1088 kcal			シーフードカレー 697 kcal	カツカレー 1031 kcal	ぎょうざカレー 956 kcal	
		麺定食	混ぜそば 708 kcal			肉うどん 514 kcal	醤油ラーメン 571 kcal	味噌ラーメン 647 kcal	
		副菜	大学いも 味噌汁	焼きうどん 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	チーズはんぺんフライ 味噌汁	棒棒鶏サラダ スープ・ライス

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 1019 kcal	名古屋名物　台湾ラーメン 960 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 869 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	小籠包 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		ハンバーガー あげパン	おにぎり	クリームパン 平焼きカレーパン	冷ラーメン 冷うどん	おにぎり	チーズ蒸しパン ふんわりこっぺ　粒あんマーガリン	

★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。