

北横中・高 青雲寮

パントッピングデー

weekly menu



		7月1日	月	7月2日	火	7月3日	水	7月4日	木	7月5日	金	7月6日	土	7月7日	日
朝食	 7:00 S 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		豚焼肉		つくねの照焼	
		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		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		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		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		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		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		コーンコロケ 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 S 13:10	A定食	函館チャイニーズチキン 964 kcal	豚肉の蒲焼丼 885 kcal	ポークソテーマトソース 1115 kcal	黒酢酢鶏 1027 kcal	エスカロップ 764 kcal	鶏肉の味噌だれ焼 942 kcal	北海味噌ラーメン 954 kcal
		カレー定食	カツカレー 1094 kcal	ぎょうざカレー 903 kcal	ハンバーグカレー 944 kcal	キーマカレー 912 kcal	唐揚げカレー 1009 kcal	ビーフカレー 989 kcal	
		麺定食	混ぜそば 668 kcal	味噌ラーメン 594 kcal	とんこつラーメン 730 kcal	混ぜそば 672 kcal	醤油ラーメン 609 kcal	塩ラーメン 634 kcal	
		副菜	じゃがいもとウインナーのソテー 味噌汁	揚げ豆腐 味噌汁	ハッシュドポテト 味噌汁	白菜と豚肉の旨トロ煮 スープ	ごろっとかぼちゃの彩りサラダ コンソメスープ	ハムカツ 清し汁	エビチリ ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の塩麴焼き 904 kcal	プルコギ丼 1012 kcal	チーズカレーうどん 963 kcal	豚肉の生姜焼 893 kcal	ジンギスカン kcal	和風おろしハンバーグ 818 kcal	ヤンニョムチキン 1050 kcal
		副菜	焼ビーフン 味噌汁 ライス	温泉卵 ミックスサラダ スープ	えび焼売・牛肉コロケ ライス 抹茶プリン	キムチ豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス		ジャーマンポテト ミックスサラダ 味噌汁 ライス	春雨のそぼろ炒め ミックスサラダ スープ ライス セタデザート(クレープ)
夜食	21:10 S 21:35		クリームパン ジャムパン	おにぎり	函館メロンパン 生ドーナッツ チョコ	焼きうどん	ラブラブサンド ミルクセーキ ラブラブサンド ミルクコーヒー	おにぎり	



★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



		7月8日	月	7月9日	火	7月10日	水	7月11日	木	7月12日	金	7月13日	土	7月14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・生卵 牛乳・ソフトドリンク		赤魚の照り焼 フライドポテト そばろあん大根 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 ごま和え 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 S 13:10	A定食	チキン南蛮 1047 kcal	タコライス 982 kcal	ポークチャップ 1112 kcal	山賊焼 932 kcal	エビカツ丼 935 kcal	ザンタレ 867 kcal	カルボナーラ 892 kcal
		カレー定食	カツカレー 1094 kcal	ぎょうざカレー 903 kcal	ハンバーグカレー 944 kcal	キーマカレー 912 kcal	唐揚げカレー 1009 kcal	ビーフカレー 989 kcal	
		麺定食	混ぜそば 668 kcal	味噌ラーメン 594 kcal	とんこつラーメン 730 kcal	混ぜそば 672 kcal	醤油ラーメン 609 kcal	塩ラーメン 634 kcal	
		副菜	厚揚げのチゲ煮 味噌汁	揚げいも 卵スープ	ジャージャー豆腐 味噌汁	パンプキンサラダ 味噌汁	ビーフソテー 味噌汁	春雨サラダ 味噌汁	豚しゃぶサラダ ライス・スープ

イベントメニュー

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ポークソテーアップルジンジャー 1060 kcal	スープカレー 951 kcal	青椒肉絲麺 1141 kcal	麻婆豆腐丼 774 kcal	マグロ丼 1046 kcal	さばの味噌煮 910 kcal	BBQチキン 1056 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 コーヒー牛乳プリン	ミックスサラダ	お好み串 ライス 果物	水ぎょうざ ミックスサラダ 中華スープ	唐揚げ・刺身 ガリ かけそば	豚肉の卵とじ けんちん汁 ライス	春巻 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 S 21:35		ずっしり チョコブラウニー クリームドーナッツ	手巻き寿司	シュガーラウン チョコラウン	冷ラーメン 冷そば	おにぎり	味の大王 スパイシーチーズ 味の大王 チーズカレーパン	



★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。

北嶺中・高 青雲寮

パントッピングデー

weekly menu



		7月15日	月	7月16日	火	7月17日	水	7月18日	木	7月19日	金	7月20日	土	7月21日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	肉団子のコンソメ煮	さばの塩焼	ペペロンチキン	豆腐野菜ハンバーグ	ベーコンスクランブル	豚肉の生姜炒め	バジルチキン						
		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	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	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 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	チキンナゲット 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	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	帆立風味フライ いんげん胡麻和え 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 S 13:10	A定食	ビビンバ丼	牛丼・温泉卵	味噌カツ	回鍋肉	ポークソテークリームソース	北嶺祭			
		カレー定食	938 kcal	1150 kcal	714 kcal	1013 kcal	1052 kcal			唐揚げカレー	994 kcal
		麺定食	590 kcal	570 kcal	599 kcal	576 kcal	塩ラーメン			576 kcal	
		副菜	大学いも わかめスープ	豆腐サラダ 味噌汁	ポテトサラダ スープ	シーザーサラダ 味噌汁	ジャーマンポテトサラダ 味噌汁				

イベントメニュー

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉のネギマヨ焼	手ごねハンバーグ	ちゃんぽんラーメン	油淋鶏	魚のマヨネーズ焼	ミックスフライ	豚肉の甘辛焼
		副菜	1080 kcal	1173 kcal	1263 kcal	859 kcal	839 kcal	1073 kcal	1026 kcal
夜食	21:10 S 21:35	ふんわりこっぺ 瀬戸内レモンホイップ ラブサンド ナポリタン	おにぎり	ペッパーポテサラクロワッサン チョコクロワッサン	豆腐のカニ玉風味あんかけ ミックスサラダ 春雨と白菜のスープ ライス 胡麻団子	フランクフルト	磯部しゅうまい ミックスサラダ 味噌汁 ライス	挽肉となすのオイスターソース炒め 豚汁 ライス	ピーナッツコロネ ラブラブサンド メロンフロート風

- ★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



		7月22日	月	7月23日	火	7月24日	水	7月25日	木	7月26日	金	7月27日	土	7月28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・生卵 牛乳・ソフトドリンク		エビボール煮 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		やきとり 野菜コロッケ 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 S 13:10	A定食	あんかけチャーハン 880 kcal	とんこつ豚丼 859 kcal	ポークソテーねぎ塩ソース 826 kcal	かつ丼 788 kcal	ピリ辛チキン 795 kcal	牛カルビ丼 1090 kcal	焼きそば 1007 kcal
		カレー定食	トリプルポークカツカレー 1147 kcal		シーフードカレー 828 kcal	ハンバーグカレー 864 kcal	唐揚げカレー 973 kcal	カツカレー 1095 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン 671 kcal		塩ラーメン 651 kcal	混ぜそば 557 kcal	きつねうどん 491 kcal	味噌ラーメン 665 kcal	
		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	麻婆なす ライス・味噌汁	長いものわさび和え 味噌汁	ひじきと卵の炒め物 ライス・スープ	ツナと甘酢生姜のさっぱりサラダ スープ	串カツ ライス・中華スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の塩こうじ 814 kcal	白身魚の香味フライ 717 kcal	担々麺 1272 kcal	韓国風タッカルビ 984 kcal	た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	デミオムライス 833 kcal
		副菜	さつま芋の甘酢炒め 味噌汁 ライス	蒸し鶏サラダ 具だくさん汁 ライス	餃子 ライス	キムチ豆腐 味噌汁 ライス	炒り煮 味噌汁 ライス	揚げ豆腐 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 スープ
夜食	21:10 S 21:35		ふわ生ロール エッグメンチ ふんわりこっぺ 粒あんマーガリン	おにぎり	ずっしり 焼きそばマヨ ずっしりストロベリーチーズケーキ風	冷ラーメン 冷そば	手巻き寿司	味の大王カレーパン 台湾カステラ風蒸しパン	



★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

パントッピングデー

weekly menu



		7月29日	月	7月30日	火	7月31日	水	8月1日	木	8月2日	金	8月3日	土	8月4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	赤魚の照焼き	たこやき	とろろ芋	ヨーグルト	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
		ロールキャベツ〜トマトソース〜	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	佃煮・納豆・海苔	牛乳・ソフトドリンク	豚肉のBBQ炒め	厚焼卵	パンプキンサラダ	フルーチェ	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
		なすのミートグラタン	豆腐野菜ハンバーグ	ほうれん草のごま和え	フルーツ	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	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	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	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	鶏天丼	809 kcal	パイコー飯	985 kcal	豚肉の生姜焼き	971 kcal	天津飯	899 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	ハンバーグカレー	891 kcal													
		麺定食	醤油ラーメン	550 kcal													
		副菜	なすのごま風味和え	味噌汁	ツナサラダ	スープ	えびしゅうまい	ライス・味噌汁	唐揚げサラダ	ライス・スープ	麻婆春雨	ライス・味噌汁	揚げいも	スープ	コールスローサラダ	ライス・スープ	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	チキンフリカッセ on the rice	1030 kcal	さばの味噌煮	887 kcal	北海味噌ラーメン	1199 kcal	ポークチャップ	1055 kcal	ポークとごろっと野菜のカレー	916 kcal	鶏肉のネギマヨ焼	928 kcal	タレ焼き豚丼	1207 kcal			
		副菜	鮭フライ	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	ライス	プリン	ジャーマンポテト	ミックスサラダ	味噌汁	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
夜食	21:10 S 21:35		照り焼きハンバーガー	チーズ蒸しパン	おにぎり	ずっしりりんごとクリーム	手包みしっとり金時豆パン	焼きおにぎり	手巻き寿司	手包みカレーパン	生ドーナッツ	瀬戸内レモン							



★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。