


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。



		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	ミックスサラダ コーヒー牛乳プリン	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	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		
		麺定食	990 kcal	886 kcal	841 kcal	994 kcal			
		副菜	590 kcal	570 kcal	599 kcal	576 kcal			
		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
		エビカツ&イカリング ミックスサラダ 味噌汁 ライス	コーンかき玉スープ ライス プリン・ア・ラ・モード	ライス 胡麻団子	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	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	南瓜ソテー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	
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	フランクフルト	涼風だんご みたらし	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	エビボール煮	豚肉のBBQ炒め	さばの塩焼	やきとり	肉豆腐	ベーコンスクランブル							
		たまごサラダ・ツナマヨ	アメリカンドッグ	フライドポテト (コンソメ)	たこやき	野菜コロッケ	揚げぎょうざ	ベーコンスクランブル							
		ウインナー・ベーコン	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	カニシュウマイ							
		フルーツ	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	りんごゼリー							
		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	野菜サラダ							
		コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
		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	ライス・パン							
		佃煮・納豆・海苔・生卵	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	とんこつ豚丼	ポークソテーねぎ塩ソース	かつ丼	ピリ辛チキン	牛カルビ丼	焼きそば
			880 kcal	859 kcal	826 kcal	788 kcal	795 kcal	1090 kcal	1007 kcal
		カレー定食	トリプルポークカツカレー		シーフードカレー	ハンバーグカレー	唐揚げカレー	カツカレー	
			1147 kcal		828 kcal	864 kcal	973 kcal	1095 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン		塩ラーメン	混ぜそば	きつねうどん	味噌ラーメン	
			671 kcal		651 kcal	557 kcal	491 kcal	665 kcal	
		副菜	しゅうまい	かにかま大根サラダ	麻婆なす	長いものわさび和え	ひじきと卵の炒め物	ツナと甘酢生姜のさっぱりサラダ	串カツ
			わかめスープ	味噌汁	ライス・味噌汁	味噌汁	ライス・スープ	スープ	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	白身魚の香味フライ	担々麺	韓国風タッカルビ	たらのムニエルトマトソース	鶏肉のシャリアピンステーキ	デミオムライス
			814 kcal	717 kcal	1272 kcal	984 kcal	752 kcal	799 kcal	833 kcal
		副菜	さつま芋の甘酢炒め	蒸し鶏サラダ	餃子	キムチ豆腐	炒り煮	揚げ豆腐	南瓜ソテー
			味噌汁	具だくさん汁	ライス	味噌汁	味噌汁	ミックスサラダ	ミックスサラダ
			ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	スープ
夜食	21:10 S 21:35		ふわ生ロール エッグメンチ	おにぎり	ずっしり 焼きそばマヨ	冷ラーメン	手巻き寿司	味の大王カレーパン	
			ふわ生ロール エッグメンチ		ずっしり ストロベリーチーズケーキ風	冷そば		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。