



		9月2日	月	9月3日	火	9月4日	水	9月5日	木	9月6日	金	9月7日	土	9月8日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ		赤魚の照り焼		鶏大根		卵豆腐肉あんかけ		ミートボール		ベーコンスクランブル		豚焼肉	
		たまごサラダ・ツナマヨ		フライドポテト		たこやき		チキンナゲット		アメリカンドッグ		メンチカツ		チーズポテトボール	
		ウインナー・ベーコン		ひじきと野菜の彩煮		生卵		揚げ茄子のみそ炒め		とろろ芋		ごま和え		生卵	
		フルーツ		フルーチェ		ゼリー		いちごヨーグルト		杏仁フルーツ		フルーツ		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											
		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		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	チキン南蛮 1047 kcal	エビカツ丼 847 kcal	ザンタレ 867 kcal	山賊焼 965 kcal	タコライス 895 kcal	ポークチャップ 1078 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 1031 kcal	カツカレー 1105 kcal	ぎょうざカレー 962 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン 538 kcal	味噌ラーメン 541 kcal	かしわ天うどん 616 kcal	混ぜそば 682 kcal	坦々麺 902 kcal	とんこつラーメン 710 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	ジャージャー豆腐 味噌汁	ハッシュドポテト スープ	野菜コロッケ 味噌汁	ポテチサラダ 中華スープ・ライス

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 982 kcal	ハッシュドオムライス 926 kcal	青椒肉絲麺 1054 kcal	デミソースハンバーグ 935 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	ミネストローネ 豆乳プリン	小籠包 果物 ライス	ペペロンチーノ ミックスサラダ スープ ライス	豚肉の卵とじ けんちん汁 ライス	水ぎょうざ ミックスサラダ 中華スープ	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 S 21:35		つぶあんパン ニューラウンディ	おにぎり	りんごのクイニークロワッサン ふんわりこっぺ カスターホイップ	ナポリタン	手巻き寿司	メープルバターケーキ チョココロネ	



★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。



		9月9日	月	9月10日	火	9月11日	水	9月12日	木	9月13日	金	9月14日	土	9月15日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	肉団子のコンソメ煮	ベーコンスクランブル	なすのミートグラタン	ペペロンチキン	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 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	照焼つくね 彩り野菜の白和え 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 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	たこやき 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) 春雨サラダ 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	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							

昼食	 12:40 S 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 1038 kcal	油淋鶏 854 kcal	味噌カツ 907 kcal	ビビンバ丼 936 kcal	煮込みハンバーグ 863 kcal	チーズカレーうどん 1012 kcal
		カレー定食	シーフードカレー 839 kcal	カツカレー 1046 kcal	バターチキンカレー 951 kcal	ぎょうざカレー 916 kcal	ハンバーグカレー 975 kcal	唐揚げカレー 976 kcal	
		麺定食	混ぜそば 705 kcal	塩ラーメン 575 kcal	きつねうどん 467 kcal	混ぜそば 611 kcal	醤油ラーメン 674 kcal	味噌ラーメン 613 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 卵スープ	大学いも わかめスープ	南瓜ソテー 味噌汁	唐揚げ・牛肉コロケ 抹茶プリン・ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の甘辛焼 1024 kcal	牛丼 1047 kcal	ちゃんぽんラーメン 962 kcal	回鍋肉 1004 kcal	さばのマヨネーズ焼 1015 kcal	ミックスフライ 1030 kcal	親子丼 981 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	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 S 21:35		三角チョコパイ メロンパン	おにぎり	南瓜デニッシュ いちごマーガリン	ペペロンチーノ	手巻き寿司	季節の団子	



★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

パントリー

weekly menu



		9月16日	月	9月17日	火	9月18日	水	9月19日	木	9月20日	金	9月21日	土	9月22日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	鶏大根	豚肉のBBQ炒め	さばの塩焼	エビボール煮	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	たこやき	チキンナゲット	揚げぎょうざ	カニしゅうまい							
		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	スパゲティサラダ							
		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	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	鶏肉のシャリアピンスステーキ	ポークソテーねぎ塩ソース	かつ丼	とんこつ豚丼	山賊焼	あんかけ焼きそば
			874 kcal	744 kcal	968 kcal	757 kcal	969 kcal	810 kcal	927 kcal
		カレー定食	ハンバーグカレー	唐揚げカレー	ビーフカレー	バターチキンカレー	ぎょうざカレー		
			864 kcal	1024 kcal	856 kcal	1015 kcal	873 kcal		
		麺定食	とんこつラーメン	かしわ天うどん	混ぜそば	塩ラーメン	坦々麺		
			612 kcal	661 kcal	544 kcal	606 kcal	765 kcal		
		副菜	しゅうまい	小エビのサラダ	麻婆なす	おくらのわさび和え	じゃが芋のそぼろ煮	かにかま大根サラダ	ミニ串カツ
			わかめスープ	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ・ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の塩こうじ	牛カルビ丼	室蘭カレーラーメン	韓国風タッカルビ	たらのムニエルトマトソース	ミックスフライ	ピザ
			863 kcal	1165 kcal	993 kcal	976 kcal	754 kcal	851 kcal	1613 kcal
		副菜	エビカツ&フライドポテト	チーズはんぺんフライ	ぎょうざ	キムチ豆腐	炒り煮	焼きなす	フライドチキン・ポテト
			味噌汁	ミックスサラダ	ライス	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ライス
			ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
夜食	21:10 S 21:35		ダイヤモンドクワッサン	おにぎり	チーズ蒸しパン	和風 焼うどん	おにぎり	りんごのクイニーククワッサン	
			カスター		ふんわりこっぺ	ブルーベリー&ホイップ		こしあんぱん	



★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、味噌汁が付きです。
 ★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

weekly menu



		9月23日	月	9月24日	火	9月25日	水	9月26日	木	9月27日	金	9月28日	土	9月29日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	赤魚の照焼き	ロールキャベツ	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							
		ウインナー	たこ焼き	チキンナゲット	厚焼卵	豆腐ハンバーグ	オムレツ	アメリカンドッグ							
		タマコロ	とろろ芋	生卵	中華サラダ	ほうれん草の胡麻和え	たまごサラダ	生卵							
		フルーチェ	ヨーグルト	フルーツ缶	フルーチェ	フルーツ	アロエヨーグルト	ゼリー							
		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													
		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	鶏天丼	豚肉の生姜焼き	天津飯	ガリバタチキン	ロコモコ	スパカツ
			983 kcal	809 kcal	1025 kcal	869 kcal	887 kcal	928 kcal	1055 kcal
		カレー定食		キーマカレー	ハンバーグカレー	カツカレー	餃子カレー	唐揚げカレー	
			824 kcal	989 kcal	1063 kcal	948 kcal	1121 kcal		
麺定食		坦々麺	肉うどん	混ぜそば	塩ラーメン	味噌ラーメン			
	809 kcal	639 kcal	611 kcal	591 kcal	747 kcal				
副菜		ツナサラダ	和風サラダ	コーンコロケ	唐揚げサラダ	麻婆春雨	揚げいも	コールスローサラダ	
		スープ	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	スープ	御飯・スープ	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	チキンフリカッセ	さばの味噌煮	北海味噌ラーメン	ジンギスカン	鮭のきのこあんかけ	ポークカレー	タレ焼き豚丼
			978 kcal	888 kcal	954 kcal	kcal	598 kcal	947 kcal	1203 kcal
副菜		ジャーマンポテト	豚キムチ	水餃子		揚げ出し豆腐	棒棒鶏サラダ		
		ミックスサラダ	けんちん汁	ミックスサラダ		豚汁	味噌汁		
			ライス	ライス	わかめおにぎり	ライス	フルーツ白玉		
夜食	21:10 S 21:35		函館 メロンパン	おにぎり	ジャム&マーガリン	焼きおにぎり	おにぎり	ずっしり スイートポテト風	
			揚げパン きなこ		北海道 南瓜つぶあん			ラブラブサンド シュガーマーガリン	



★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。あらかじめご了承ください。
 ★定食には小鉢1品、ライス、味噌汁が付きです。
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。