北嶺中•高 青雲寮

weekly Menu

### おかもく入りとろろ ガルーベリーヨーケルト かかもく入りとある ガルーベリーヨーケルト かかもく入りとろろ ガルーベリーヨーケルト かしっかサラダ かしっかサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ がリーンサラダ は南計 ライス・バン 末南計 カかもく入り味噌汁 フェンフルーク コーンフルーク コーンフルーク キ乳・ソフトドリンク 牛乳・ソフトドリンク 牛乳・ソフトリンク 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・ソフトリンク 牛乳・ソフトリンク 牛乳・ソフトリンク 牛乳・ソフトリンク キ乳・ソフトリンク キ乳・ソフトリンク キ乳・ソフトリンク キ乳・ソフトリンク 大きり 海が 大きり にゅう かんどリー 海ボサラダ 海が 原力・ケッシ・大きのみとぼろあんかけ おちまライス・味噌汁 もちまライス・味噌汁 もちまライス・味噌汁 もちまライス・味噌汁 もちまライス・味噌汁 もちまライス・味噌汁 もちまライス・味噌汁 もちまフィス・味噌汁 もりま コーヒーゼリー おぼりがきスティック ションクスサラダ シックスサラダ シャクスサラダ シャクスサラダ シャクスサーダ シャンスサーダ シャクスサーダ シャクスサーダ シャクスサーダ シャクス・ファー・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カー	12月8日 日	12月7日 土	金	12月6日 🕏		木	12月5日	水	12月4日	火	12月3日	月	12月2日	月云尔	川川	北限生
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	朝カレー	肉じゃがはるさめ		イシーチキン		ット	チキンナゲッ	ム煮	鶏肉のクリー		ベーコン		ハンバーグ			₩▲
Co-がパター たうれん 杯の飾豆和え ボラト バジルバスタ かしく入りとろろ かしく入りとろろ かしく入りとろろ かしく入りとろう かしく入りとあらく かしく入りとすが かしく入りとすが かしく入りに味噌汁 カーン・サラダ かしく入りに味噌汁 カーン・サラダ 味噌汁 カーン・サラダ 味噌汁 カーン・サラダ 味噌汁 カーン・フレーク カーン・フレーク カーン・フレーク カーン・フレーク カーン・フレーク カーン・フレーク 中乳・ソフトドリンク かいドリンク からと	ハムエッグ	いわしのかつお煮)バター焼き	,	ンの炒め	1ん草とベーコン	en	オムレツ	¥	さんま蒲焼		鯖味みそ煮			朝良
7:00 かーンサラダ かーンサラダ かーンサラダ かーンサラダ かーンサラダ かーンサラダ 水噌汁 カルー カルー カルー ア3 水回 水回 水回 水回 水回 水回 水回 水	きんぴらごぼう	ウインナー		し巻き玉子		İ	金時煮豆		ポテト	豆和え	ほうれん草の納		じゃがバター		BREAKFAST	献立の他に
Remith 3の0 Remith 3のかもく入り味噌汁 3ーンクリームスープ 3ーンフレーク 4乳・ソフトドリンク 4乳・ソフトアリンク 4乳・ソフトアリンク 4乳・ソフトアリンク 4乳・ソフトアリンク 5乳を回 502 kcal 502 kcal 502 kcal 778 kcal 502 kcal 778 kcal 502 kcal 778 kcal 703 kcal 574 kcal 877 kcal 824 kcal 702 kcal 702 kcal 703 kcal 574 kcal 877 kcal 824 kcal 702 kcal 703 kcal 703 kcal 574 kcal 447 kcal 447 kcal 448 kcal 322 kcal 703 kcal 322	ミカン	松菜のあかもく和え	/	肉じゃが		バナナ・あかもく		夕	バジルパス	グルト	ブルーベリーヨー	ろ	あかもく入りとろ			納豆・梅干し
3:00 ライス・パン ライス・パン ホーンフレーク 中乳・ソフトドリンク 中乳・ソフト・ドリンク 中乳・ソフト・リンク 中乳・ソフト・ドリンク 中乳・ソフト・アリン 中乳・ソフト・ドリンク 日本・ファント・アリン 日本・ソフト・アリン 日本・ソフト・アリン 日本・ファント・アリン 日本・ソフト・アリン 日本・ソフト・アリン 日本・ファント・アリン 日本	グリーンサラダ	グリーンサラダ		ノーンサラダ		グリーンサラダ		ダ	グリーンサラ	ダ	グリーンサラ	<i>j</i>	グリーンサラタ		7:00	ふりかけ
コーンフレーク	かもく入り味噌汁	味噌汁		<i>蜜ヨーグルト</i>		味噌汁		くープ	コーンクリーム	曾 汁	あかもく入り味		味噌汁		\$	味付きのりを
中乳・ソフトドリンク 「原切り 「おり・フィース 「カリース	ライス・パン	ライス・パン		けあかもく入り	¥	>	ライス・パン	らく和え	ブロッコリーあか	噌汁	ライス・パン・明		ライス・パン		8:00	提供いたします
A定食 ヒレカツ	コーンフレーク	コーンフレーク		/ス・味噌汁		ーク	コーンフレー	ク	コーンフレー	ク	コーンフレー	7	コーンフレーク			
A定金	乳・ソフトドリンク	片乳・ソフトドリンク		牛乳・ソフトドリンク		リン ク	・乳・ソフトドリ	ンク	牛乳・ソフトド	ンク	牛乳・ソフトド	ク	牛乳・ソフトドリン			
A定金																
B定食 銀子丼 鮭の葱味噌焼き 鶏天丼 牛肉あんかけご飯 ジーフードピラフ 麻婆豆腐丼 海銀 海銀 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大	りポーク生姜焼き	ビーフストロガ ノフ		•				少め丼	豚肉のスタミナ				ヒレカツ	A定食		
B定食 RXT升 ED 28 km RXT升 PASAL RXT升 PASAL RXT升 RXT R	690 kcal	689 kcal	_			kcal	810	kcal	674	kcal	791	kcal	730		LUNCH	
12:40 12:40 12:40 12:40 12:40 12:40 12:40 12:40 13:20 13:20 13:20 13:20 14:48 kcal 4:48 kcal	展鮮塩焼きそば	麻婆豆腐丼				ご飯	内あんかける		鶏天丼	き	鮭の葱味噌		親子丼	B定食		
The state	589 kcal	778 kcal		502 kcal		kcal	624]	kcal	594	kcal	760	cal	682 k			
12:40		ム肉スパイスカレー		キンカレー		_	ビーフカレー	-	ポークカレ	-	キーマカレ	レー	ラム肉スパイスカ			
13:20 定食 448 kcal 431 kcal 447 kcal 476 kcal 448 kcal 322 kcal		703 kcal		702 kcal		kcal	824	kcal	877	kcal	574	cal	703 k	定食	12:40	昼食
13:20 448 kcal 431 kcal 447 kcal 476 kcal 448 kcal 322 kcal 498 kcal 322		きつねうどん		油ラーメン		ン	味噌ラー火	·	豚骨ラーメ		塩ラーメン		醤油ラーメン	ラーメン	5	
B F F F F F F F F F		322 kcal		448 kcal		kcal	476	kcal	447	kcal	431	cal	448 k	定食	13:20	
Figure 1 Figure 2 Figure 2 Figure 3 Figure	コリーとコーンのサラダ	春雨中華サラダ	え	F菜のキムチ和.	豚肉		冷奴	ř	海藻サラク	-	みかんゼリ	ノテー	ポテトとアスパラの	司恭		
Ace	と春雨のチャプチェ	芋とがんもの煮物	ナ	<mark>そぼろあんかり</mark>	か		揚げ餃子		春巻き		海老焼壳	麻和え	豚肉とかぶの葉の胡り	刪米		
A定食 スパゲティー オーロラソース エスカロップ 581 kcal 922 kcal 755 kcal 野菜コロッケ おさつスティック 海鮮大焼売 ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ	麦ライス・味噌汁	麦ライス・味噌汁	汁	<mark>ライス・味噌</mark>	8 †	味噌汁	麦ライス・ロ	味噌汁	もち麦ライス・	<mark>床噌汁</mark>	もち麦ライス・	卡曾升	もち麦ライス・明			
A定食 スパゲティー オーロラソース エスカロップ 581 kcal 922 kcal 755 kcal 野菜コロッケ おさつスティック 海鮮大焼売 ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ									组会友肠	P I	(単口会館		阪内の塩ケ!!		The same	
夕食 581 kcal 922 kcal 755 kcal 498 kcal 813 kcal 野菜コロッケ おさつスティック 海鮮大焼売 16:30 ミックスサラダ ミックスカーラダ ミックスカーラグ ミックスカーラグ ミックスカーラグ	牛丼	札幌スープカレー		野菜ラーメン			2							A定食	† [†]	
16:30 ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ	763 kcal	813 kcal		498 kcal				kcal	755	kcal	922	cal	581 k		DINNER	
16:30 ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ ミックスサラダ	えび春巻き	好み焼きスティック		ーヒーゼリー				ž .	海鮮大焼	ウ	おさつスティ		野菜コロッケ			夕食
	ミックスサラダ	ミックスサラダ		ックスサラダ				ダ	ミックスサラ	ダ	ミックスサラ	P	ミックスサラダ	副菜	16:30	
	味噌汁	スープ				丰			スープ		スープ		スープ	四次	\$	
18:30 ライス ライス ライス ライス	ライス	ライス		ライス	þ	Ú			ライス		ライス		ライス		18:30	

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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。

鶏そぼろ丼

- ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
- ★お米は道産米を使用しております。

パン



21:00

夜食

ポイント

パン

~・~・~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~・~・~

ピザまん

受験シーズンきっただ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも・・ 12月のイベントでおもいっきり食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも・・・



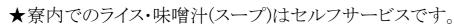
北當中•高 青雲寮

weekly Menu

12月12日

12月11日

101/11	• •	1 7 7 1/ 1/	, 5	, 5	, 5	, •	, 5	· - / - / -	, 5		
扣金			焼売	カレービーフン	温豚しゃぶ	鶏の唐揚げ	バジルチキン	メンチカツ	ミートボール		
朝食			さばの塩焼き	ジャーマンポテト	スクランブルエッグ	いわしの梅煮	鮭の塩焼き	さんま生姜煮	ジャガイモと挽肉炒め		
献立の他に	BREAKFAST		エビとキャベツと卵の炒め	れんこんと人参のきんぴら	ポテト	竹輪のおかか煮	厚焼き玉子	ひじき炒り豆腐	杏仁フルーツ		
納豆・梅干し			ストロベリーヨーグルト	オレンジ	ナポリタン	フルーツヨーグルト	すき焼き煮	菜の花の京風白和え	切干大根		
ふりかけ	7:00		グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ		
味付きのりを	\$		味噌汁	味噌汁	コーンクリームスープ	味噌汁	きんぴらごぼう	味噌汁	味噌汁		
提供いたします	8:00		ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	味噌汁・浅漬け	ライス・パン	ライス・パン		
			コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ライス	コーンフレーク	コーンフレーク		
			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	牛乳・ソフトドリンク		
		A定食	鶏竜田揚げ定食	豚ひれたれかつ	鶏肉の山賊焼き	ポークチャップ	鶏肉の七味味噌 マ ヨネーズ焼き	スパゲティー カルボナーラ	餃子カレー		
	LUNCH		768 kcal	698 kcal	718 kcal	729 kcal	903 kcal	605 kcal	843 kcal		
		B定食	白身魚の七味マヨ焼	カニカマ入りふわふわ玉子 のあんかけご飯	豚肉とたっぷり野菜 炒め	白身魚のポテト チーズ焼き	海老天丼	鶏そぼろ&照焼き丼	釜玉明太子うどん		
			611 kcal	573 kcal	680 kcal	784 kcal	677 kcal	764 kcal	390 kcal		
		カレー	ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	ポークカレー	ビーフカレー			
昼食	12:40	定食	877 kcal	824 kcal	702 kcal	703 kcal	877 kcal	824 kcal			
	\$	ラーメン 定食	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン	きつねうどん			
	13:20	定食	447 kcal	476 kcal	448 kcal	431 kcal	447 kcal	322 kcal			
		副菜	もやしと法連草のナムル	アロエフルーツ	カニ風味サラダ	いんげんの中華和え	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え	小松菜のなめ茸和え	ハムと玉葱のマリネ		
		一一时	餃子	ごぼうの卵とじ	もち巾着の煮物	カニ焼売	大学芋	カレーコロッケ	鶏天		
			ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁		
	‡	A定食	ビーフシチュー	ガリバタチキン丼	鶏めし丼	ハンバーグ照焼き丼	* *	温玉ねぎ塩ザンギ丼	とんかつ定食		
	DINNER		776 kcal	763 kcal	715 kcal	817 kcal	*	989 kcal	667 kcal		
夕食			バナナ	海老焼売	肉団子	ミニ鮭フライ	Merry Christmas	ワンタンの中華和え	アセロラゼリー		
	16:30	副菜	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ		ミックスサラダ	ミックスサラダ		
	\$	削米	スープ	スープ	スープ	スープ		スープ	味噌汁		
	18:30		ライス	ライス	ライス	ライス		ライス	ライス		
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	カレーライス	おにぎり	肉まん					



[★]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。

12月10日



オレンジ ・・・ 高血圧予防、美肌効果、疲労回復

復 みつば

・・・・食欲増進、不眠症改善、視力改善

12月13日

金

ねぎ ・・・・ 疲労回復、肩こり解消、風邪予防

かに

・・・ 骨粗鬆症予防、動脈硬化予防、味覚障害予防

ほうれんそう・・・・ ガン予防、美肌効果、風邪予防 ※食材・・・・ 効用

土

12月14日

12月15日

日

[★]定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

[★]お米は道産米を使用しております。

北嶺中。高 青雲寮。

weekly Menu

11阴门	· HI	日五小	12月16日 月	12月17日 火	12月18日 水	12月19日 木	12月20日 金	12月21日 土	12月22日 日
却会			ハムカツ	ベーコン	ウインナー	チキンナゲット	グリルチキン黒胡椒ソース	きんぴらはるさめ	朝カレー
朝食			鯖の生姜煮	いわしのかつお煮	ミートオムレツ	さんまの蒲焼き	鮭の照り焼き	フライドポテト	野菜コロッケ
献立の他に	BREAKFAST		れんこんときのこのオイスター炒め	厚揚げそぼろあん	ポテト	野菜炒め	だし巻き卵	湯豆腐	筑前煮
納豆・梅干し			ほうれん草の納豆和え	キウイヨーグルト	ペペロンチーノ	とろろ	肉じゃが	グレープフルーツ	タマゴサラダ
ふりかけ	7:00		グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ・パイン	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ
味付きのりを	\$		味噌汁	味噌汁	コーンクリームスープ	味噌汁	フルーツヨーグルト	味噌汁	味噌汁
提供いたします	8:00		ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	味噌汁・浅漬け	ライス・パン	ライス・パン
			コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ライス	コーンフレーク	コーンフレーク
			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	牛乳・ソフトドリンク
			4. 78 H 4. 1244	12 7 4 4 1 Ans 44	A. Marky 44	医内の生業をよ	版 <u>法</u> 縣 多 44	설상 사 산 시·소	したはモスル
		A定食	チーズダッカルビ丼	ソースチキンカツ丼	牛焼肉丼	豚肉の生姜炒め	豚蒲焼き丼	油淋鶏	上海焼きそば
	LUNCH		827 kcal	771 kcal	723 kcal	810 kcal	738 kcal	919 kcal	597 kcal
		B定食	ミックスプレート	鮭のマヨネーズ焼き	鶏そぼろ三色丼	カニあんかけレタス炒飯	デミハンバーグパスタ	鯖の味噌焼き	豚肉キムチマヨ丼
			753 kcal	796 kcal	808 kcal	565 kcal	737 kcal	801 kcal	878 kcal
		カレー	ビーフカレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	キーマカレー	ポークカレー	ビーフカレー	
昼食	12:40	定食	824 kcal	702 kcal	703 kcal	574 kcal	877 kcal	824 kcal	
	\$	ラーメン 定食	味噌ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン				
	13:20	定食	476 kcal	448 kcal	431 kcal				
		副菜	いんげんの胡麻和え	フルーツキャロットゼリー	大根とツナの和風サラダ	ブロッコリーサラダ	ほうれん草のお浸し	ごぼうサラダ	カニ風味サラダ
		剛米 	ごぼう巻煮	肉団子茄子の煮びたし	ホタテクリームコロッケ	さつま揚げとこんにゃく煮	牛肉コロッケ	焼売	春巻き
			ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁
					鶏肉の昆布だし				
	\$	A定食	ミートソーススパゲティー		クリーム煮	とろ玉かつ丼	醤油野菜ラーメン	ヘルシービビンバ丼	焼き鳥丼
	DINNER		640 kcal		817 kcal	738 kcal	501 kcal	667 kcal	807 kcal
夕食			イカフライ			揚げ餃子野菜あんかけ		串カツ	オレンジゼリー
	16:30	副菜	ミックスサラダ		ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ
	\$		スープ	寿司パーティー	スープ	スープ		スープ	味噌汁
	18:30		ライス		ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	稲荷ずし	麻婆豆腐丼	おにぎり	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。

今回は、「タンパク質」についてです。

栄養豆知識

筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。 人体そのものになる、筋肉や臓器などの体を構成する細胞の主成分がタンパク質です。

[★]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。

[★]定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

[★]お米は道産米を使用しております。

雅堂青 高•中蘇北

weekly Menu

111円1	' [Н]	日五小	12月23日 月	12月24日 火	12月25日 水	12月26日 木	12月27日	金	12月28日	土	12月29日 日
朝食			ミートボール	牛肉とキャベツの辛子味噌	豚バラ肉のトマト煮込み	鶏の唐揚げ					
刊及	BREAKFAST		さばの塩焼き	さんま生姜煮	スクランブルエッグ	いわしの梅煮					
献立の他に			南瓜煮	チーズポテトもち	4.71	ベーコンと秋野菜の炒め					
納豆・梅干し			ストロベリーヨーグルト	アスパラのツナマヨ和え	カルボナーラ	パインヨーグルト					
ふりかけ	7:00		グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ					
味付きのりを	S		味噌汁	味噌汁	コーンクリームスープ	味噌汁					
提供いたします	8:00		ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン	ライス・パン		•			
			コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク					
			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					
			ポークソテー	牛肉と野菜	Hart Language - Alter Plant L. L 3 . I. I.	A 24 THE ON THE LEFT WA					
		A定食	和風おろしソース	サムジャン炒め	豚肉の葱塩炒め丼	チキン香草パン粉焼き		1			
	LUNCH		726 kcal	624 kcal	716 kcal	908 kcal					
		B定食	チーズハンバーグと エビフライ	豆腐ハンバーグ 照焼きソース	タンドリーチキン丼	オム焼きそば					
			669 kcal	692 kcal	760 kcal	667 kcal					
		カレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	ポークカレー	ビーフカレー					
昼食	12:40	定食	702 kcal	703 kcal	877 kcal	824 kcal					
	S										
	13:20	ラーメン 定食									
	10.20		ハムと玉葱のマリネ	ツナサラダ	小松菜のごま和え	サツマイモサラダ					
		副菜	じゃこポテト	おふくろ卵煮	ハムエッグ	ごぼうと竹輪の卵とじ					
			ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁					
				ノ [2 (7 (7) WEET	ノ 1 / ハ・ロコ					
	+ ⁺ +	A定食	釧路名物 スパカツ	鶏唐揚の甘酢あん	焼豚目玉焼き丼						
	DINNER	八亿及	849 kcal	991 kcal	669 kcal						
夕食			りんご	チキンカツ	たこ焼き						
	16:30	副菜	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ				7		
	5	即朱	スープ	スープ	スープ						
	18:30		ライス	ライス	ライス						
夜食	21:00		パン	豚肉スタミナ焼き	おにぎり						
一	21:25			はないはくいと、このはこ	ACC 9						

- ★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。
- ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
- ★お米は道産米を使用しております。



~・~・~発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!!~・~・~

腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を 元気にしていきましょう。善玉菌には乳酸菌や納豆菌などがあります。