北嶺中・高 青雲寮

weekly Menu

			1月1日 月	1月2日 火	1月3日 水	1月4日 木	1月5日 金	1月6日 土	1月7日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	BREAKFAST 7:00 ～ 8:00						ハムカツ 赤魚の塩焼き 厚揚げそぼろあん ヨーグルト(フルーツカクテル) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	肉じゃがはるさめ スクランブルエッグ コーンとツナマヨサラダ とろろ芋 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー 鮭塩焼き 厚焼き玉子 オクラなめ茸和え グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
昼食	LUNCH 12:50 ～ 13:25	A定食					豚焼肉丼 680 kcal	肉野菜炒め＆餃子 742 kcal	野菜たっぷりタレカツ 704 kcal
		B定食							
		カレー定食							
		ラーメン定食							
		副菜					法蓮草とベーコンのソテー 豚キムチ豆腐 ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	海藻サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁
夕食	DINNER 16:30 ～ 18:30	A定食				ミックスフライ定食 889 kcal	醤油野菜ラーメン 502 kcal	カツ煮 709 kcal	牛焼肉サラダ仕立て 836 kcal
		副菜				グラタン ミックスサラダ スープ ライス	アイス風チョコデザート ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのにんにく葱味噌焼き ミックスサラダ スープ ライス	チーズ入りポテト餅 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ～ 21:25					パン	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。

AIM SERVICES CO.,LTD.

北嶺中・高 青雲寮　weekly Menu

			1月8日 月	1月9日 火	1月10日 水	1月11日 木	1月12日 金	1月13日 土	1月14日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	7:00 ～ 8:00		グリルベーコン いわしかつお煮 だし巻玉子焼き ヨーグルト(ストロベリー) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 鯖の塩焼き 豚肉とキャベツの炒め オレンジ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット にしんの甘露煮 ハムと卵のチリソース スパゲティーサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	グリルチキン 鮭塩焼き じゃがいもと挽肉の炒め ヨーグルト(フルーツカクテル) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ソーセージカツ さんま生姜煮 肉豆腐 切干大根 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	きんぴらはるさめ 親子煮 もやしとハムの和え物 ポテトサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール フライドポテト ベーコンと秋野菜の炒め 小松菜の胡麻和え グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
昼食	12:50 ～ 13:25	A定食	ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal	鶏の唐揚げ コチマヨソース 975 kcal	牛肉と野菜の野菜 サムジャン炒め 607 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	チキンステーキ ガーリック醤油 815 kcal	豚肉の生姜焼き 658 kcal	ハンバーグ おろし照焼き 806 kcal
		B定食					エビカツレツ 652 kcal	トルコライス 754 kcal	牛肉のあんかけご飯 624 kcal
		カレー定食					ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 878 kcal	
		ラーメン定食					きつねうどん 322 kcal		
		副菜	ハムと玉葱のマリネ じゃこポテト ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 ごぼうと竹輪の玉子とじ ライス・味噌汁	みかん 春巻き ライス・味噌汁	サツマイモサラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	アスパラのツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁	ハムエッグ ごぼうサラダ ライス・味噌汁
夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	ハンバーグシチュー 715 kcal	焼き豚卵丼 929 kcal	きんぴらご飯の 鶏照焼き丼 703 kcal	牛肉炒め定食 812 kcal	塩野菜ラーメン 406 kcal	チキンフリッター オーロラソース 896 kcal	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢 641 kcal
		副菜	じゃが芋の炒め ミックスサラダ スープ ライス	一口チキンカツ ミックスサラダ スープ ライス	ホタテフライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	白菜と挽肉のさっと煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	りんご ミックスサラダ 味噌汁 ライス	厚焼き玉子 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	きくらげともやしの玉子炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ～ 21:25		パン	パン	パン	ピザまん	デザート		

★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。

ポイント

～･～･～旬の野菜や果物を食べましょう～･～･～

冬に旬を迎える野菜は、大根･人参･たけのこ･蓮根･白菜･春菊などがあります。鍋物にぴったりの野菜達です。

また、具沢山の味噌汁などもお勧めです。食後には、今が旬のみかんがお勧め。

AIM SERVICES CO., LTD.

北嶺中・高 青雲寮　weekly Menu

			1月15日 月	1月16日 火	1月17日 水	1月18日 木	1月19日 金	1月20日 土	1月21日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	BREAKFAST 7:00 〜 8:00		焼売 肉野菜炒め さつま揚げと大根の煮物 バナナ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ミニハンバーグ さんま蒲焼き 湯豆腐 ヨーグルト(パイン) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚 すけそうだらの粕漬け焼き 白菜のエノキカレー炒め パンプキンサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め いわし梅煮 ポテトフライ とろろ芋 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ハムカツ 赤魚の塩焼き 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト(フルーツカクテル) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	肉じゃがはるさめ スクランブルエッグ 切干大根 白菜とおかかの梅和え グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー 鮭塩焼き 厚焼き玉子 春雨サラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
昼食	LUNCH 12:50 〜 13:25	A定食	豚肉の白味噌炒め 712 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 780 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	タンドリーチキン丼 862 kcal	スタミナ焼肉 チャーハン 685 kcal	ピリ辛牛焼肉とナムル 730 kcal	ターメリックライスと チキントマト煮 810 kcal
		B定食	牛丼 827 kcal	牛肉と茄子炒め 813 kcal	海老天丼 666 kcal	ソース焼きそば 589 kcal	ヒレカツ 658 kcal	鯖の七味焼き 784 kcal	かきあげ卵とじ丼 785 kcal
		カレー定食	ビーフカレー 945 kcal	ビーフカレー 945 kcal	ビーフカレー 945 kcal	ビーフカレー 945 kcal	ビーフカレー 945 kcal	ビーフカレー 945 kcal	
		ラーメン定食	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	春雨の中華サラダ ポテトとアスパラのソテー ライス・味噌汁	豚肉と小松菜の胡麻和え えび焼売 ライス・味噌汁	海藻サラダ 春巻き ライス・味噌汁	ささみと法蓮草味噌マヨ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	ふろふき大根きのこあんかけ 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ 冷奴 ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え 揚げ餃子 ライス・味噌汁
夕食	DINNER 16:30 〜 18:30	A定食	油淋鶏 865 kcal	豚肉とピーマンの 細切り炒め 712 kcal	ミートソース スパゲティー 676 kcal	豚肉の胡麻みそ焼き 436 kcal	山形名物 からみそラーメン 695 kcal	長野名物 とりもも山賊焼き 678 kcal	ビビンバ丼 672 kcal
		副菜	里芋とがんもの煮込み ミックスサラダ 味噌汁 ライス	イカリングフライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	小松菜と油揚げの香味炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	えび春巻き ミックスサラダ 豚汁 ライス	アイス風デザート ミックスサラダ 味噌汁 ライス	野菜コロッケ ミックスサラダ スープ ライス	揚げ餃子の野菜あん ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 〜 21:25		焼きおにぎり	パン	カレーライス	おにぎりさけ	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。

19 JAPANESE FOOD CULTURE

ポイント

〜・〜・〜19日は食育の日。今月のテーマは「大根」です。〜・〜・〜

大根は、春の七草のひとつの「スズシロ」として、日本では古くから親しまれている野菜です。
冬から春にかけて旬をむかえ、寒い時期の大根は、甘みがありみずみずしいのが特徴です。
さまざまな料理に姿を変える万能な大根を、お楽しみください。

今週の一品

山形名物
からみそラーメン

AIM SERVICES CO., LTD.

北嶺中・高 青雲寮　weekly Menu

	時間		1月22日 月	1月23日 火	1月24日 水	1月25日 木	1月26日 金	1月27日 土	1月28日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	7:00 ～ 8:00		グリルベーコン いわしかつお煮 スクランブルエッグ ヨーグルト(蜂蜜) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 鯖の塩焼き れんこんと人参の金平 春雨と挽肉のさっと煮 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット にしんの甘露煮 ジャーマンポテト ホタテとわかめの柚子醤油和え グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	グリルチキン 鮭塩焼き ほうれんそう炒り玉子 ヨーグルト(フルーツカクテル) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ソーセージカツ さんま生姜煮 肉じゃが みかん グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	きんぴらはるさめ フライドポテト 小松菜とメンマの炒め ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール 親子煮 じゃがいもと挽肉炒め ツナと白菜の和え物 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
昼食	12:50 ～ 13:25	A定食	ビーフチーズジンジャー 790 kcal	チキンソテーガーリックトマトソース 748 kcal	とんかつ定食 661 kcal	鶏肉の唐揚げカレーマヨソース 862 kcal	回鍋肉丼 651 kcal	鶏肉の七味味噌マヨネーズ焼き 903 kcal	かき揚げうどん 514 kcal
		B定食	白身魚の七味焼き 594 kcal	カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 573 kcal	麻婆豆腐炒飯 566 kcal	スタミナとろろ丼 733 kcal	ミートボールのトマトソースパスタ 659 kcal	豚肉とたっぷり野菜炒め 633 kcal	白身魚のポテトチーズ焼き 753 kcal
		カレー定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	もやしと法蓮草のナムル 餃子 ライス・味噌汁	インゲンの中華和え 白身フライ ライス・味噌汁	小松菜のなめ茸和え アロエフルーツ ライス・味噌汁	和風オニオンサラダ カニ焼売 ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ カレーコロッケ ライス・味噌汁
夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	チキンフリッターオーロラソース 896 kcal	デミハンバーグパスタ 737 kcal	豚天の南蛮あんかけ 863 kcal	豚肉のピザ風焼き 841 kcal	醤油野菜ラーメン 438 kcal	野菜ゴロゴロハヤシライス 637 kcal	鶏竜田揚げ 919 kcal
		副菜	みかんぜりー ミックスサラダ スープ ライス	チキンのカレー炒め煮 ミックスサラダ スープ ライス	味噌おでん ミックスサラダ 味噌汁 ライス	厚揚げのカレー煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	アセロラゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ワンタンの中華和え ミックスサラダ スープ ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ～ 21:25		パン	五目中華丼	おにぎりツナマヨ	スタミナ丼	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。

ポイント

～・～・～ノロウィルスやインフルエンザにならないために～・～・～

冬に多いノロウィルスによる食中毒や感染性胃腸炎、またインフルエンザなどは人から人へ移ります。ノロウィルスは、健康な人でも菌をもっている場合もあります。予防の第一歩は手洗いです。石鹸を使い十分に手を洗って、菌をシャットアウトしましょう。

AIM SERVICES CO., LTD.

北嶺中・高 青雲寮

weekly Menu

			1月29日 月	1月30日 火	1月31日 水	2月1日 木	2月2日 金	2月3日 土	2月4日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	7:00 ～ 8:00		焼売 肉野菜炒め ポテトと桜海老の煮物 大根ときゅうりのかに和え グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ミニハンバーグ さんま蒲焼き ポテトフライ ヨーグルト(キウイ) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚 すけそうだらの粕漬け焼き れんこんときのこのオイスター炒め 葱塩メンマもやし和え グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め いわし梅煮 法蓮草お浸し グレープフルーツ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ハムカツ 赤魚の塩焼き 厚揚げそぼろあん ヨーグルト(フルーツカクテル) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	肉じゃがはるさめ スクランブルエッグ コーンとツナマヨサラダ とろろ芋 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー 鮭塩焼き 厚焼き玉子 オクラなめ茸和え グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
昼食	12:50 ～ 13:25	A定食	メキシカンピラフ 749 kcal	葱塩豚カルビ焼肉 815 kcal	鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal	豚肉の生姜焼き炒め 691 kcal	豚焼肉丼 680 kcal	札幌名物ジンギスカン 742 kcal	野菜たっぷりタレカツ 704 kcal
		B定食	鮭のマヨネーズ焼き 762 kcal	ソースチキンカツ丼 753 kcal	五目あんかけ焼きそば 653 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	スパゲティー カルボナーラ 681 kcal	肉野菜炒め＆餃子 742 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal
		カレー定食	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	いんげんの胡麻和え ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー ごぼう巻き煮 ライス・味噌汁	カニ焼売 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁	カボチャそぼろあん ハム入り春雨サラダ ライス・味噌汁	法蓮草とベーコンのソテー 豚キムチ豆腐 ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	海藻サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁
夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	韓国風味噌焼肉 965 kcal	サーモンと法蓮草の クリームスパゲティ 664 kcal	1月イベント!! ステーキ丼	胡麻ソースとんかつ 726 kcal	塩野菜ラーメン 406 kcal	カツ煮 709 kcal	牛焼肉サラダ仕立て 836 kcal
		副菜	カボチャコロッケ ミックスサラダ スープ ライス	串カツ ミックスサラダ 味噌汁 ライス		味噌おでん ミックスサラダ スープ ライス	アイス風いちごデザート ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのにんにく葱味噌焼き ミックスサラダ スープ ライス	チーズ入りポテト餅 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ～ 21:25		焼きおにぎり	照焼きまん	パン	おにぎりわかめ	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。

ポイント

～･～･～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。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など…

今週の一品

ステーキ丼

いっぱい食べて
寒さを吹き飛ばそう!!

AIM SERVICES CO.,LTD.