

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



			4月3日	月	4月4日	火	4月5日	水	4月6日	木	4月7日	金	4月8日	土	4月9日	日
朝食	 7:00 \$ 8:00												ガーリックチキンソテー ロールキャベツ ジャーマンポテト フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		ミートボールのケチャップ煮 ほっけの塩焼き ごま和え ゼリー グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	

昼食		12:40 \$ 13:10	A定食									LEOC特製北海道ザンギ kcal	タコライス 899 kcal
			カレー定食										
			麺定食										
			副菜									彩りグリル野菜 ライス・スープ	白身魚フライ ライス・スープ

夕食		16:30 \$ 18:30	A定食						あんかけ焼きそば 858 kcal	豚肉の生姜焼き 791 kcal	照りマヨチキン 955 kcal
			副菜						春巻き かに玉春雨スープ ライス	揚げ出し豆腐 ミックスサラダ スープ わかめごはん	五目ビーフン 具だくさん汁 ライス
夜食		21:00 \$ 21:15							パン	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。

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



			4月10日	月	4月11日	火	4月12日	水	4月13日	木	4月14日	金	4月15日	土	4月16日	日
朝食	 7:00 ~ 8:00		肉野菜炒め しゅうまい とろろ芋 フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		肉豆腐 オムレツ ウインナー フルーチェ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		チキンカレー風味 ポテトコロッケ チャプチェ フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		肉団子のトマト煮 チキンナゲット 豆と根菜のごまだれ いちごヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		ペペロンチキン はんぺんチーズフライ 金平ごぼう 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		豚肉のみそだれ ハッシュドポテト おくらのお浸し フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		厚揚げと根菜の煮物 スクランブルエッグ スパゲティサラダ フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	

昼食	 12:40 ~ 13:10	A定食	特製手ごねハンバーグ 946 kcal	油淋鶏 924 kcal	かつ丼 815 kcal	黒酢の酢豚 806 kcal	スパイシーチキン 864 kcal	十勝豚丼 927 kcal	焼きそば 803 kcal
		カレー定食	チキンカツカレー 759 kcal	オムカレー 730 kcal	ハンバーグカレー 673 kcal	唐揚げカレー 732 kcal	ぎょうざカレー 703 kcal	メンチカツカレー 772 kcal	
		麺定食	とんこつ醤油ラーメン 577 kcal	塩ラーメン 481 kcal	かき揚げうどん 465 kcal	味噌ラーメン 530 kcal	混ぜそば 532 kcal	醤油ラーメン 490 kcal	
		副菜	さつま芋とりんごのサラダ ライス・スープ	タラマヨポテトサラダ ライス・スープ	ツナ中華サラダ ライス・スープ	水餃子 ライス・スープ	バジルパンプキン ライス・スープ	ツナじゃが ライス・スープ	唐揚げサラダ ライス・スープ

夕食	 16:30 ~ 18:30	A定食	豚肉の旨だれ焼 743 kcal	野菜味噌ラーメン 915 kcal	さばの塩焼き 831 kcal	バターチキンカレー kcal	ミートスパゲッティ 1021 kcal	たらの中華風あんかけ 795 kcal	ガリバタチキン 922 kcal
		副菜	ブロッコリーとベーコンのカレー風味 ミックスサラダ スープ ライス	プリン チャーハン	フルーツ 豚汁 炊き込みごはん	コブサラダ ポトフ風スープ ライス	コロッケ ミックスサラダ コーンクリームスープ ライス	麻婆豆腐 ミックスサラダ スープ ライス	鮭キャベツカツ さつま汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:15		パン	おにぎり	パン	おにぎり	パン	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。

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		4月17日	月	4月18日	火	4月19日	水	4月20日	木	4月21日	金	4月22日	土	4月23日	日
朝食	 7:00 \$ 8:00	すき焼き風煮 ハンバーグ ひじきの煮物 フルーチェ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		チキンチャップ かに玉 とろろ芋 アロエヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		つくねの照焼 さばの塩焼き かにかまマリネ 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		豚肉の甘辛炒め オムレツ めかぶ フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		肉団子のクリーム煮 カレーコロッケ 煮豆 ゼリー グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		ガリバタ醤油チキン 大学芋 高菜油炒め フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		豚肉のバーベキュー炒め しゅうまい たまごサラダ フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	回鍋肉 711 kcal	フライドチキン 867 kcal	トンギスキャン 771 kcal	鶏天丼 806 kcal	ポークピカタ 603 kcal	チキン南蛮 939 kcal	中華丼 740 kcal
		カレー定食	チキンカツカレー 759 kcal	オムカレー 730 kcal	ハンバーグカレー 673 kcal	唐揚げカレー 732 kcal	ぎょうざカレー 703 kcal	メンチカツカレー 772 kcal	
		麺定食	黒醤油ラーメン 516 kcal	塩ラーメン 481 kcal	肉うどん 419 kcal	味噌ラーメン 530 kcal	混ぜそば 532 kcal	醤油ラーメン 490 kcal	
		副菜	トマトソースのじゃがバター ライス・スープ	ツナエッグサラダ ライス・スープ	カラフル春雨サラダ ライス・スープ	水餃子 ライス・スープ	チキンシーザーサラダ ライス・スープ	豚肉とごぼうの金平 ライス・スープ	ジャーマンポテトサラダ ライス・スープ

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ちゃんぽんラーメン 796 kcal	鮭のムニエルタルタルソース 836 kcal	ミックスフライ 845 kcal	なすと豚肉の炒め物 908 kcal	カレーうどん 820 kcal	ピラフプレート 816 kcal	名古屋名物台湾ラーメン 826 kcal
		副菜	揚げ餃子 プチシュー ライス	鶏角煮 ミックスサラダ スープ わかめごはん	マカロニトマトクリーム ミックスサラダ スープ ライス	海老カツ ミックスサラダ スープ ライス	ちくわ天 ミックスサラダ ライス	エクレア スープ ライス	小籠包 ワッフル ライス
夜食	21:00 \$ 21:15		パン	おにぎり	パン	おにぎり	パン	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。

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



			4月24日	月	4月25日	火	4月26日	水	4月27日	木	4月28日	金	4月29日	土	4月30日	日
朝食	 7:00 ↓ 8:00		鶏肉の塩にんにく炒め ハッシュドポテト ウインナー いちごヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		魚の味噌マヨネーズ焼 チキンナゲット きんぴらごぼう ライチ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		ポークスパイシー炒め オムレツ ジャーマンポテト フルーチェ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		照焼ミートボール ロールキャベツ おくらのお浸し フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		煮込みチキン コロケ 豆と根菜のごまだれ 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク		豚肉と豆腐の炒め物 はんぺんチーズフライ ごま和え フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク		ウインナーと野菜のカレー風味 しゅうまい とろろ芋 フルーチェ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	

昼食	 12:40 ↓ 13:10	A定食	鶏のから揚げ塩レモンソース 881 kcal	豚肉ときくらげの卵炒め 735 kcal	エスカロップ 840 kcal	ハニーマスタードチキン 991 kcal	豚肉の味噌だれ焼 815 kcal	鶏肉の竜田揚げ 933 kcal	ビビンバ丼 830 kcal
		カレー定食	チキンカツカレー 759 kcal	オムカレー 730 kcal	ハンバーグカレー 673 kcal	唐揚げカレー 732 kcal	ぎょうざカレー 703 kcal	メンチカツカレー 772 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン 516 kcal	塩ラーメン 481 kcal	きつねうどん 419 kcal	味噌ラーメン 530 kcal	混ぜそば 532 kcal	醤油ラーメン 490 kcal	
		副菜	スナッPEndウとさつま芋のソテー ライス・スープ	つくねの煮物 ライス・スープ	かぼちゃのごろっとサラダ ライス・スープ	ラーメンサラダ ライス・スープ	大学芋 ライス・スープ	豆腐と豚肉のキムチ煮 ライス・スープ	ハムカツ ライス・スープ

夕食	 16:30 ↓ 18:30	A定食	ハッシュドポーク 825 kcal	鶏五目チャーハン 1009 kcal	和風おろしハンバーグ 984 kcal	クリームスパゲティ 883 kcal	さばの南蛮漬け 896 kcal	オムライス 964 kcal	豚肉のガーリックケチャップ炒め 843 kcal
		副菜	揚げたこやき ミックスサラダ スープ ライス	アジフライ ワンタンスープ	肉じゃが ミックスサラダ スープ ライス	メンチカツ ブドウゼリー スープ ライス	焼き餃子 ミックスサラダ スープ ライス	マカロニバジルソテー ミックスサラダ スープ ライス	じゃがバター ミックスサラダ スープ ライス
夜食	21:00 ↓ 21:15		パン	おにぎり	パン	おにぎり	パン	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。