

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		5月1日	月	5月2日	火	5月3日	水	5月4日	木	5月5日	金	5月6日	土	5月7日	日
朝食	 7:00 S 8:00							肉野菜炒め コロッケ ごま和え ゼリー 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	チキンソテー しゅうまい とろろ芋 フルーチェ 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 味付けのり 牛乳・ソフトドリンク	つくねの照焼 フライドポテト チャプチェ アロエヨーグルト 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	照り焼ミートボール ロールキャベツ おくらのお浸し オレンジ 野菜サラダ 味噌汁 ライス・パン のり佃煮 牛乳・ソフトドリンク				
昼食	 12:40 S 13:10	A定食							鶏肉の竜田揚げ 837 kcal	ピラフプレート 816 kcal	ビビンバ丼 830 kcal	クリームスパゲティ 1062 kcal			
		カレー定食											メンチカツカレー 772 kcal		
		麺定食											醤油ラーメン 490 kcal		
		副菜							豆腐と豚肉のキムチ煮 ライス・スープ	エクレア スープ	ハムカツ スープ	メンチカツ スープ			
夕食	 16:30 S 18:30	A定食					名古屋名物台湾ラーメン 1001 kcal	鶏そぼろ丼 863 kcal	豚肉のバーベキュー炒め 843 kcal	鶏肉のハニーマスタード焼き 921 kcal	さばの南蛮漬け 896 kcal				
		副菜					小籠包 ワッフル ライス	ジャーマンポテト ミックスサラダ スープ	じゃがバター ミックスサラダ スープ ライス	スパゲティサラダ ミックスサラダ スープ ライス	焼き餃子 ミックスサラダ スープ ライス				
夜食	21:15 S 21:15					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。


北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		5月8日	月	5月9日	火	5月10日	水	5月11日	木	5月12日	金	5月13日	土	5月14日	日
朝食	 7:00 S 8:00	煮込みチキン	豚肉のバーベキュー炒め	つくねの照焼	豚肉の甘辛炒め	ミートボール	ガリバタ醤油チキン	チキンチャップ							
		ポテトコロッケ	チキンナゲット	さばの塩焼き	フライドポテト	カレーコロッケ	揚げぎょうざ	しゅうまい							
		ごぼうサラダ	とろろ芋	かにかまマリネ	めかぶ	オクラおかか和え	ひじきと野菜の彩り煮	たまごサラダ							
		杏仁フルーツ	白ごまプリン	いちごヨーグルト	グレープフルーツ	ゼリー	オレンジ	フルーチェ							
		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							
		味噌汁	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							
		味付けのり	納豆	のり佃煮	納豆	味付けのり	納豆	のり佃煮							
		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	豚肉の味噌だれ焼 815 kcal	油淋鶏 912 kcal	豚肉の生姜炒め 778 kcal	かつ丼 820 kcal	北海道ザンギ 696 kcal	青椒肉絲風 840 kcal	塩あんかけ焼きそば 885 kcal
		カレー定食	チキンカツカレー 759 kcal	ウインナーカレー 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	大学芋 ライス・スープ	麻婆なす ライス・スープ	油揚げのかりサラダ ライス・スープ	ハムとキャベツのガリバタ炒め スープ	かにかま大根サラダ ライス・スープ	ペペロンチーノ ライス・スープ	海老カツ ライス・スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉のチーズ焼 1015 kcal	ハヤシライス 900 kcal	白身魚のフリッター 758 kcal	BBQチキン 912 kcal	黒醤油ラーメン 863 kcal	デミハンバーグ 936 kcal	ほっけの塩焼き 741 kcal
		副菜	かき揚げ ミックスサラダ スープ ライス	イカフライ ミックスサラダ スープ ライス	炒り鶏 具だくさん汁 ライス	チャンプルー ミックスサラダ スープ ライス	ごま団子 ミックスサラダ ライス	肉じゃが ミックスサラダ スープ ライス	ビーフンソテー 豚汁 ライス
夜食	21:15 S 21:15		おにぎり	パン	おにぎり	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



		5月15日	月	5月16日	火	5月17日	水	5月18日	木	5月19日	金	5月20日	土	5月21日	日
朝食	 7:00 S 8:00	チキンソテー	ほっけの塩焼き	豚肉の焼肉	肉豆腐	やきとり	ロールキャベツ	鶏肉のケチャップ煮							
		フライドポテト	チキンナゲット	オムレツ	メンチカツ	コロケ	ミートボール	ハムカツ							
		なす味噌炒め	きんぴらごぼう	ウインナー	ひじきの煮物	たまごサラダ	なめ茸	煮豆							
		いちごヨーグルト	ゼリー	フルーチェ	フルーツ	杏仁フルーツ	フルーツ	フルーツ							
		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							
		味噌汁	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							
		味付けのり	納豆	のり佃煮	納豆	味付けのり	納豆	のり佃煮							
		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	麻婆豆腐 694 kcal	甘辛ヤンニョムチキン 810 kcal	デミトンカツ 823 kcal	鶏天 726 kcal	ロコモコ丼 879 kcal	チキンのガリポン炒め 844 kcal	エビチリソース丼 840 kcal
		カレー定食	チキンカツカレー 759 kcal	ウインナーカレー 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	しゃぶしゃぶサラダ ライス・スープ	エビフライ ライス・スープ	鶏ささみの和風サラダ ライス・スープ	豆腐サラダ ライス・スープ	ジャーマンパンプキン ライス・スープ	かにかま春雨サラダ ライス・スープ	五目ビーフン ライス・スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	サバの味噌煮 893 kcal	豚肉のオイスター炒め 896 kcal	のり塩唐揚げ 890 kcal	なすと豚肉の味噌炒め 845 kcal	鮭のムニエルタルタルソース 969 kcal	ちゃんぽんラーメン 796 kcal	豚肉の生姜焼き 801 kcal
		副菜	しゅうまい 具だくさん汁 ライス	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	お好み串 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	マカロニトマトクリーム 豚汁 ライス	餃子 マンゴー ライス	鮭キャベツカツ ミックスサラダ スープ ライス
夜食	21:15 S 21:30		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。


北横中・高 青雲寮

weekly menu



		5月22日	月	5月23日	火	5月24日	水	5月25日	木	5月26日	金	5月27日	土	5月28日	日
朝食	 7:00 S 8:00	豚肉の中華炒め	チキンのクリーム煮	すき焼き風煮	グリルチキン	さばの塩焼き	豚肉のこってりみそ炒め	肉団子の甘酢あん							
		はんぺんチーズフライ	揚げぎょうざ	エビカツ	オニオンリング	ハンバーグ	枝豆のふっくら揚げ	肉団子の甘酢あん							
		ごま和え	とろろ	中華サラダ	かにかまマリネ	スパゲティサラダ	高菜油いため								
		フルーツ	ゼリー	ぶどうムース	フルーツ	アロエヨーグルト	フルーツ								
		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								
		納豆	味付けのり	納豆	のり佃煮	納豆	納豆								
		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	ピリ辛チキン	鶏肉のタルタルステーキ	ソースカツどん	豚肉の塩だれ炒め	照りマヨチキン	エビチリソース丼	焼きそば
			859 kcal	873 kcal	807 kcal	788 kcal	880 kcal	818 kcal	795 kcal
		カレー定食	カツカレー	チキンとごろっと野菜のカレー	ハンバーグチーズ カレー	唐揚げタルタルカレー	ぎょうざカレー	メンチカツ・エビフライカレー	
		952 kcal	730 kcal	846 kcal	986 kcal	820 kcal	772 kcal		
		麺定食	黒醤油ラーメン	塩ラーメン	きつねうどん	味噌ラーメン	混ぜそば	醤油ラーメン	
		577 kcal	481 kcal	419 kcal	530 kcal	532 kcal	490 kcal		
		副菜	ブロッコリーとベーコンのカレー炒め	揚げ出し豆腐	つくねの煮物	ツナマカロニサラダ	コブサラダ	五目ビーフン	唐揚げサラダ
		ライス・スープ	ライス・スープ	ライス・スープ	ライス・スープ	ライス・スープ	ライス・スープ	ライス・スープ	ライス・スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	八宝菜	豚肉の生姜焼き	和風おろしハンバーグ	スープカレー	かき揚げうどん	たらの中華あんかけ	豚肉の旨だれ焼
			765 kcal	834 kcal	987 kcal	956 kcal	837 kcal	870 kcal	723 kcal
		副菜	コロケ	鮭キャベツカツ	肉じゃが	白身魚フライ	焼きぎょうざ	水餃子	春雨の中華和え
		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	プリン	豚汁	豚汁	ミックスサラダ
		スープ	スープ	スープ	ライス	ライス	ライス	ライス	スープ
		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	21:15 S 21:30		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、味噌汁が付きまます。
 ★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



		5月29日	月	5月30日	火	5月31日	水	6月1日	木	6月2日	金	6月3日	土	6月4日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ポークスパイシー炒め	厚揚げと根菜の煮物	肉団子のトマト煮	肉野菜炒め	チキンソテー	つくねの照焼	照り焼ミートボール							
		オムレツ	メンチカツ	チキンナゲット	コロケ	しゅうまい	フライドポテト	ロールキャベツ							
		ジャーマンポテト	さつまいもサラダ	豆と根菜のごまだれ	ごま和え	とろろ芋	チャプチェ	おくらのお浸し							
		杏仁フルーツ	フルーツ	いちごヨーグルト	ゼリー	フルーチェ	アロエヨーグルト	オレンジ							
		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							
		味噌汁	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							
		のり佃煮	納豆	味付けのり	納豆	のり佃煮	納豆	味付けのり							
		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	タレ唐揚げ丼 769 kcal	豚肉の味噌焼 830 kcal	豚丼 924 kcal	鶏肉の竜田揚げ 837 kcal	回鍋肉 830 kcal	ビビンバ丼 830 kcal	クリームスパゲティ 1062 kcal
		カレー定食	カツカレー 952 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 730 kcal	ハンバーグチーズ カレー 846 kcal	唐揚げタルタルカレー 986 kcal	ぎょうざカレー 820 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 772 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 490 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	豚肉とごぼうの金平 スープ	ハムカツ スープ	はんぺんチーズフライ スープ	豆腐と豚肉のキムチ煮 スープ	ジャーマンポテトサラダ スープ	ハムカツ スープ	メンチカツ スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ミックスサラダフライ 800 kcal	鶏肉の香草焼き 877 kcal	担々麺 1009 kcal	豚肉のバーベキュー炒め 863 kcal	鶏そぼろ丼 906 kcal	鶏肉のハニーマスタード焼き 872 kcal	さばの南蛮漬け 896 kcal
		副菜	マカロニバジルソテー	ちくわ天 ミックスサラダ スープ ライス	春巻き パイン ライス	じゃがバター ミックスサラダ スープ	イカフライ ミックスサラダ スープ ライス	パンプキンサラダ ミックスサラダ スープ ライス	焼き餃子 ミックスサラダ スープ ライス
夜食	21:15 S 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、味噌汁が付きまます。
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。