

# 北嶺中・高 青雲寮

## weekly menu



		6月5日	月	6月6日	火	6月7日	水	6月8日	木	6月9日	金	6月10日	土	6月11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	塩つくね	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							
		コロッケ	チキンナゲット	さばの塩焼	フライドポテト	揚げ餃子	しゅうまい								
		ごぼうサラダ	とろろ芋	かにかまマリネ	チャプチェ	ひじきと野菜の彩煮	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	フルーツ	フルーツ	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								
		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								
		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								

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	豚肉の味噌だれ焼 812 kcal	油淋鶏 930 kcal	豚肉のスタミナ炒め 772 kcal	かつ丼 818 kcal	北海道ザンギ 665 kcal	青椒肉絲風 1340 kcal	塩あんかけ焼きそば 833 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 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	大学芋 スープ	麻婆なす スープ	コーンサラダ 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 スープ	ペペロンチーノ スープ	エビカツ スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉のチーズ焼き 1014 kcal	ハヤシライス 772 kcal	白身魚のムニエル トマトソースがけ 750 kcal	BBQチキン 913 kcal	黒醤油ラーメン 1029 kcal	デミソースハンバーグ 962 kcal	照りマヨチキン 932 kcal
		副菜	かき揚げ ミックスサラダ スープ ライス	プチコロッケ 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	もやしソテー 豚汁 ライス
夜食	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン	ナポリタンスパゲティ	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



		6月12日	月	6月13日	火	6月14日	水	6月15日	木	6月16日	金	6月17日	土	6月18日	日
朝食	 7:00 S 8:00	チキンソテー <small>フライドポテト (コンソメ)</small>	ロールキャベツ	豚焼肉	肉豆腐	肉団子の甘酢あん	焼きとり	鶏肉のマヨポン炒め							
		なすの味噌炒め	ハンバーグ	オムレツ	メンチカツ	ナゲット	揚げしゅうまい								
		いちごヨーグルト	ごぼうサラダ	ウインナー	ひじきの煮物	たまごサラダ	中華サラダ								
		野菜サラダ	ゼリー	フルーチェ	マンゴーヨーグルト	杏仁フルーツ	ゼリー								
		味噌汁	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								
		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								
		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 728 kcal	ヤンニョムチキン 874 kcal	デミトンカツ 902 kcal	鶏天丼 842 kcal	ガリバタチキン 886 kcal	ロコモコ丼 872 kcal	かつ丼 796 kcal
		カレー定食	カツカレー 952 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 772 kcal	ハンバーグ カレー 846 kcal	唐揚げタルタルカレー 986 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 730 kcal	ぎょうざカレー 820 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	しゃぶしゃぶサラダ スープ	もやしのナムル スープ	棒棒鶏サラダ 味噌汁	和風ツナサラダ 味噌汁	かぼちゃのそぼろあん 味噌汁	エビフライ 味噌汁	オクラおかか和え 味噌汁

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	サバの味噌煮 838 kcal	室蘭カレーラーメン 1243 kcal	鶏肉のネギマヨ焼 966 kcal	チキンフリカッセ on the rice 916 kcal	青椒肉絲丼 913 kcal	鮭のムニエルタルタルソース 714 kcal	ポークチャップ 951 kcal
		副菜	豚キムチ炒め 具だくさん汁 ライス	餃子 マンゴー ライス	野菜コロケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ハムカツ スープ	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	ツナ大根 豚汁 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	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン	冷たいそば/冷たいうどん	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



		6月19日	月	6月20日	火	6月21日	水	6月22日	木	6月23日	金	6月24日	土	6月25日	日
朝食	 7:00 S 8:00	豚肉の中華炒め	豚肉の高菜炒め	ペペロンチキン	ハンバーグ	さばの塩焼	豚肉のカレー炒め	肉団子のコンソメ煮	はんぺんチーズフライ	豆腐野菜ハンバーグ	エビカツ	えび焼売	クリームシチュー	枝豆のふっくら揚げ	揚げ餃子
		ごま和え	とろろ	パンプキンサラダ	豆と根菜の胡麻サラダ	ジャーマンポテト	いんげんの胡麻和え	さつまいもサラダ	フルーツ	いちごヨーグルト	フルーチェ	フルーツ	白ごまプリン	マンゴーヨーグルト	フルーツ
		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							
		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	ピラフプレート 910 kcal	韓国風タッカルビ 928 kcal	タコライス 1016 kcal	パイコー飯 998 kcal	チキン南蛮 1234 kcal	山賊焼 919 kcal	天津丼 897 kcal
		カレー定食	カツカレー 952 kcal	ぎょうざカレー 820 kcal	ハンバーグ カレー 846 kcal	唐揚げタルタルカレー 986 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 730 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	ドームチョコ スープ	韓国風冷ややっこ スープ	白菜と豚肉の旨トロ煮 スープ	ツナサラダ 味噌汁	春雨中華和え 味噌汁	マカロニサラダ 味噌汁	唐揚げサラダ スープ

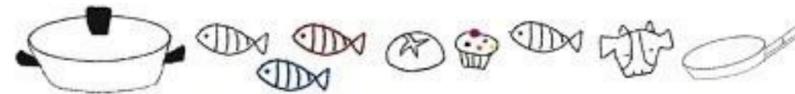
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ミートスパゲティ 1183 kcal	回鍋肉 922 kcal	ソースカツ 905 kcal	スープカレー 905 kcal	手ごねハンバーグ 975 kcal	オホーツク鮭ザンギ丼 795 kcal	トンテキ 897 kcal
		副菜	コロッケ ミックスサラダ スープ ライス	白身フライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	スパゲティサラダ プチシュー 味噌汁 ライス	クレープ ミックスサラダ ライス	ココナッツタピオカ 人参ポタージュ ライス	なすポン酢 けんちん汁 ライス	コーンコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン	和風焼うどん	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



		6月26日	月	6月27日	火	6月28日	水	6月29日	木	6月30日	金	7月1日	土	7月2日	日
朝食	 7:00 S 8:00	塩ポーク炒め		ベーコンと野菜のカレー炒め		ミートボールシチュー		肉野菜炒め		グリルチキン和風おろしソース		豚肉のバーベキュー炒め		照り焼ミートボール	
		オムレツ		<b>揚げ物バイキング</b>		コロケ		チキンナゲット		たこ焼き		ロールキャベツ		ハッシュドポテト	
		チャプチェ		さつまいもサラダ		豆と根菜のごまだれ		ごま和え		とろろ		チャプチェ		オクラのお浸し	
		杏仁フルーツ		ゼリー		いちごヨーグルト		フルーツ		フルーチェ		アロエヨーグルト		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	
		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	
		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	名古屋唐揚げ	チキン南蛮	鶏肉のハニーマスタード焼き	キーマカレー 夏野菜添え	回鍋肉	ビビンバ丼	釧路名物スパカツ
			930 kcal	964 kcal	845 kcal	kcal	770 kcal	913 kcal	1079 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			ハンバーグカレー	メンチカツ・エビフライカレー	
			1055 kcal	909 kcal	kcal	kcal	1091 kcal	1026 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン	塩ラーメン			混ぜそば	醤油ラーメン	
			490 kcal	481 kcal	kcal	kcal	532 kcal	490 kcal	
		副菜	なすの煮びたし	高菜もやし	ポテトサラダ	バジルチキン	ポテトサラダ	ハムカツ	コーンサラダ
			味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルトドリンク	味噌汁	スープ	スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	厚揚げ入り肉野菜丼	スタミナ牛丼	タレ焼豚丼	鶏肉の塩麴焼き	北海味噌ラーメン	ハンバーグプレート	さばの南蛮漬け
			896 kcal	1442 kcal	1206 kcal	927 kcal	819 kcal	913 kcal	1010 kcal
		副菜	春巻き	温泉卵	エクレア	揚げ出し豆腐	イカフライ	はちみつレモンゼリー	焼餃子
			ミックスサラダ	プリン	味噌汁	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
			味噌汁	味噌汁		ライス	ライス	ライス	ちゃんぽんスープ
			ライス	ライス				ライス	ライス
夜食	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン		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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。  
 ★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。