北嶺中・高　青雲寮

weekly menu

			7月3日 月	7月4日 火	7月5日 水	7月6日 木	7月7日 金	7月8日 土	7月9日 日
朝食	7:00 ～ 8:00		バジルチキン コロッケ ごぼうサラダ みかん 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	ちくわもやし炒め チキンナゲット とろろ ライチ 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	鶏大根 アメリカンドッグ パンプキンサラダ いちごヨーグルト 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	豚肉の味噌バター炒め オムレツ いんげんの胡麻和え フルーツ 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	クリームシチュー 揚げ焼売 中華サラダ ゼリー 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	ミートボール さばの塩焼き ひじきと野菜の彩煮 フルーツ 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	チキンチャップ 揚げぎょうざ たまごサラダ フルーチェ 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 ～ 13:10	A定食	油淋鶏 908 kcal	鶏肉のガーリック味噌焼 964 kcal	麻婆豆腐丼 833 kcal	北海道ザンギ 936 kcal	ピリ辛チキン 901 kcal	タレカツ丼 861 kcal	五目うどん 708 kcal
		カレー定食	カツカレー 1055 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 909 kcal	ハンバーグカレー 1091 kcal	唐揚げタルタルカレー 1275 kcal	ぎょうざカレー 930 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 1026 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 625 kcal	味噌ラーメン 741 kcal	混ぜそば 532 kcal	醤油ラーメン 490 kcal	
		副菜	大学芋 味噌汁	プチコロッケ 味噌汁	揚げぎょうざ スープ	焼きそば 味噌汁	冷ややっこ 味噌汁	肉じゃが 味噌汁	串カツ ライス
夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	親子丼 1269 kcal	ハッシュドポーク 912 kcal	鶏甘酢 1058 kcal	BBQチキン 1019 kcal	名古屋名物台湾ラーメン 926 kcal	煮込みハンバーグ 838 kcal	鮭のちゃんちゃん焼 717 kcal
		副菜	いか天 ミックスサラダ お吸い物 ライス	チーズはんぺんフライ ミックスサラダ スープ ライス	ドームチョコ ミックスサラダ ポトフ ライス	カレーコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	小籠包 ミックスサラダ ライス	ペペロンチーノ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	いちごプリン ミックスサラダ 肉団子スープ ライス
夜食	21:10 ～ 21:35		パン	おにぎり	パン	冷たいラーメン 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

			7月10日 月	7月11日 火	7月12日 水	7月13日 木	7月14日 金	7月15日 土	7月16日 日
朝食	7:00 ～ 8:00		豚焼肉 サラダステーキ なすの味噌炒め キウイヨーグルト 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	ハンバーグ がんもの煮物 きんぴらごぼう ゼリー 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	しゅうまいの五目あんかけ フライドポテト（コンソメ） チャプチェ フルーチェ 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	肉豆腐 たこやき ひじきの煮物 アロエヨーグルト 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	焼きとり 赤ウインナー さつまいもサラダ フルーツ缶 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	ロールキャベツ　トマト煮 コーンクリームコロッケ 豆と根菜の胡麻だれサラダ フルーツ 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	さばの塩焼 ハムカツ ごぼうサラダ ゼリー 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 ～ 13:10	A定食	スパイシーチキン 999 kcal	やみつきチキン 964 kcal	旨塩豚丼 1318 kcal	フライドチキン 933 kcal	ロースかつ　トマトソース 1197 kcal	鶏肉の照り焼き 869 kcal	エスカロップ 855 kcal
		カレー定食	カツカレー 1055 kcal	ぎょうざカレー 909 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 1091 kcal	ハンバーグカレー 1275 kcal	唐揚げタルタルカレー 930 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 1026 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 490 kcal	塩ラーメン 481 kcal	かき揚げうどん 625 kcal	味噌ラーメン 741 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	エビフライ 味噌汁	鶏ささみの和風サラダ 味噌汁	パンプキンソテー 味噌汁	チーズサラダ スープ	じゃがいものカレーソテー 味噌汁	ミニそうめん 杏仁豆腐
夕食	16:30 ～ 18:30	A定食	鶏肉のネギマヨ焼 1269 kcal	イベントメニュー	鶏肉の香草パン粉焼 919 kcal	ほっけの塩焼き 1019 kcal	プルコギ丼 1032 kcal	エビチリソース丼 1017 kcal	和風おろしハンバーグ 784 kcal
		副菜	ちくわ天 ミックスサラダ 味噌汁 ライス		ゼリー ミックスサラダ クリームシチュー ライス	無水肉じゃが ミックスサラダ 味噌汁 ライス	温泉卵 ミックスサラダ スープ ライス	春巻き マンゴー スープ ライス	豆乳ブラマンジェ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 ～ 21:35		パン	おにぎり	パン	ペペロンチーノ	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

			7月17日 月	7月18日 火	7月19日 水	7月20日 木	7月21日 金	7月22日 土	7月23日 日
朝食	7:00 ~ 8:00		豚肉の中華炒め はんぺんチーズフライ ごま和え キウイヨーグルト 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	エビボール煮 チキンナゲット とろろ ゼリー 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	ペペロンチキン 揚げ焼売 中華サラダ フルーチェ（メロン） 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	豚肉の高菜炒め アメリカンドッグ スパゲッティサラダ いちごヨーグルト 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	肉団子のコンソメ煮 さばの塩焼き パンプキンサラダ 白ごまプリン 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	ハンバーグ チキンオムレツ きんぴらごぼう フルーツ 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	つくねの和風おろしソース コロッケ ほうれん草の胡麻和え ゼリー 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 ~ 13:10	A定食	ピリ辛チキン 921 kcal	豚肉の蒲焼き丼 853 kcal	豚キムチ丼 968 kcal	シンガポールチキンライス 872 kcal	函館チャイニーズチキン 859 kcal	北嶺祭　1日目	北嶺祭　２日目
		カレー定食		チキンとごろっと野菜のカレー 917 kcal	ハンバーグカレー 887 kcal	唐揚げタルタルカレー 1211 kcal	ぎょうざカレー 874 kcal		
		麺定食		塩ラーメン 481 kcal	きつねうどん 625 kcal	味噌ラーメン 741 kcal	混ぜそば 532 kcal		
		副菜	春雨サラダ 味噌汁	揚出豆腐 味噌汁	いちごプリン 味噌汁	じゃがいもとウインナーのソテー スープ	もやしのナムル 味噌汁		
夕食	16:30 ~ 18:30	A定食	豚肉の生姜焼き 1069 kcal	さばの味噌煮 896 kcal	鶏肉のシャリアピンステーキ 863 kcal	豚肉の醤油麹焼 1072 kcal	チーズカレーうどん 1045 kcal	チキンステーキクリームソース 895 kcal	ソースカツ 920 kcal
		副菜	カレーコロッケ 味噌汁 ライス	豚肉の卵とじ 漬物 けんちん汁 ライス	トマトとツナの冷製パスタ ミックスサラダ スープ ライス	チーズはんぺんフライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	エビ焼売・コロッケ プリン ライス	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	アイス さつま汁 ライス
夜食	21:05 ~ 21:35		パン	おにぎり	パン	冷たいラーメン 冷たいそば	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

			7月24日 月	7月25日 火	7月26日 水	7月27日 木	7月28日 金	7月29日 土	7月30日 日
朝食	7:00 〜 8:00		ジャーマンポテト シーフードステーキ マカロニサラダ キウイヨーグルト 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	鶏大根 たこ焼き パンプキンサラダ フルーツ缶 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	厚揚げともやし炒め チキンナゲット ひじきと野菜の彩煮 ゼリー 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	つくねの照焼 フライドポテト 揚茄子のみそ炒め いちごヨーグルト 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	照り焼きミートボール アメリカンドッグ とろろ フルーチェ 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	豚焼肉 コロッケ チャプチェ フルーツ 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	ベーコンスクランブル メンチカツ オクラのお浸し ゼリー 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 〜 13:10	A定食	山賊焼 874 kcal	スタミナ豚丼 794 kcal	鶏肉の味噌だれ焼 962 kcal	パイコー飯 1130 kcal	トンテキ 943 kcal	名古屋唐揚げ 960 kcal	チキンペペロンチーノ 1028 kcal
		カレー定食	カツカレー 1042 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 1048 kcal	ハンバーグカレー 1044 kcal	唐揚げタルタルカレー 1131 kcal	ぎょうざカレー 947 kcal	メンチカツ・エビフライカレー 1024 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 625 kcal	味噌ラーメン 741 kcal	混ぜそば 532 kcal	醤油ラーメン 490 kcal	
		副菜	キャベツのツナ和え 味噌汁	ハムカツ 味噌汁	白菜と豚肉の旨トロ煮 すまし汁	シーザーサラダ スープ	ジャーマンポテトサラダ 味噌汁	味噌汁 春雨サラダ	ガーリックトースト スープ
夕食	16:30 〜 18:30	A定食	ビーフガーリックライス 1025 kcal	ミックスフライ 1000 kcal	豚骨ラーメン 932 kcal	デミソース ハンバーグ 904 kcal	チーズタッカルビ丼 1022 kcal	牛丼 1578 kcal	さばの竜田揚げ 1054 kcal
		副菜	ドームチョコ ミックスサラダ ミネストローネ ライス	ジャージャー豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	餃子 パイン ライス	ペペロンチーノ ミックスサラダ スープ ライス	わかめスープ 韓国風冷ややっこ ミックスサラダ	温泉卵 エクレア 味噌汁 ミックスサラダ	クレープ 白湯スープ ミックスサラダ ライス
夜食	21:05 〜 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、味噌汁がつきます。
★お米はななつぼしブレンドを使用しています。