

# 北嶺中・高 青雲寮

## weekly menu



		7月31日	月	8月1日	火	8月2日	水	8月3日	木	8月4日	金	8月5日	土	8月6日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	しゅうまいの五目あんかけ	ミートボール	ちくわもやし炒め	肉豆腐	ロールキャベツ トマト煮	豚焼肉	たまごサラダ・ツナマヨ	鮭キャベツカツ	さばの塩焼	チキンカツ	チーズはんぺんフライ	揚げ餃子	チキンオムレツ
		ウインナー	とろろ	マカロニサラダ	金平ごぼう	スパゲッティサラダ	ほうれん草のお浸し	中華サラダ	バナナ	キウイフルーツ	ゼリー	フルーチェ	アロエヨーグルト	フルーツ	フルーツ缶
		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	野菜サラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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	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	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	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	カツ丼	タンドリーチキン	牛カルビ丼	鮭のムニエルポルドレーズソース	ポークソテーアップルジンジャー	大鶏排 (台湾からあげ)	あんかけ焼きそば
			928 kcal	849 kcal	1150 kcal	919 kcal	912 kcal	804 kcal	910 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	唐揚げカレー	ぎょうざカレー	メンチカツ・エビフライカレー	
			1042 kcal	1048 kcal	1044 kcal	1131 kcal	947 kcal	1024 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン	塩ラーメン	肉うどん	味噌ラーメン	混ぜそば	醤油ラーメン	
			490 kcal	481 kcal	625 kcal	741 kcal	532 kcal	490 kcal	
		副菜	大学芋	冷やしワンタン	ポテチサラダ	バジルチキン	なすのミートソース	中華風冷ややっこ	水餃子のピリ辛ソース
			味噌汁	スープ	味噌汁	人参ポタージュ	スープ	スープ	スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	デミオムライス	生姜焼弁当	唐揚げ弁当	ハンバーグ弁当	幕の内弁当	旨塩豚丼弁当	のり弁当
			961 kcal	935 kcal	1075 kcal	889 kcal	1011 kcal	1069 kcal	833 kcal
		副菜	ハッシュドポテト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
			ミックスサラダ						
			スープ						
夜食	21:15 S 21:15		パン	おにぎり	パン	冷やしそば	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



		8月7日	月	8月8日	火	8月9日	水	8月10日	木	8月11日	金	8月12日	土	8月13日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	ジャーマンポテト	エビボール煮	鶏大根	つくね和風	ミートボール	ベーコンスクランブル							
		ベーコン	ロールキャベツ	さば塩焼	かぼちゃコロッケ	揚げ焼売	シーフードステーキ								
		たまごサラダ	とろろ	マカロニサラダ	オクラお浸し	スパゲッティサラダ	ほうれん草の胡麻和え	中華サラダ							
		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	フルーツ缶	フルーツ缶							
		野菜サラダ													
		味噌汁													
		ライス													
		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	スープカレー 984 kcal	ポークチャップ 845 kcal	タレ焼豚丼 1105 kcal	トルコライス 1537 kcal	ザンたれ 901 kcal	学校より提供	北海味噌ラーメン 1065 kcal
		カレー定食							
		麺定食							
		副菜	ヨーグルトドリンク コーンサラダ	もやしのナムル 味噌汁	かにかま大根サラダ 味噌汁	ツナとコーンのミックスサラダ スープ	麻婆なす スープ		エビチリ ドームチョコ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚焼肉弁当 925 kcal	おろし竜田弁当 926 kcal	塩麴焼弁当 900 kcal	豚ねぎ塩弁当 1055 kcal	照り焼き弁当 915 kcal	回鍋肉弁当 1074 kcal	アジフライ弁当 926 kcal
		副菜							
夜食	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン	冷たいラーメン	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



		8月14日	月	8月15日	火	8月16日	水	8月17日	木	8月18日	金	8月19日	土	8月20日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	がんもの煮物	オムレツ	厚揚げともやし炒め	豚焼肉	塩つくね	ペペロンチキン							
		ベーコン	ウィンナー	プチコロツケ	ミートボール	揚げ餃子	揚げ餃子	ペペロンチキン							
		たまごサラダ	とろろ	マカロニサラダ	オクラお浸し	ほうれん草の胡麻和え	中華サラダ								
		フルーツ	いちごヨーグルト	ゼリー	フルーチェ	フルーツ	フルーツ缶								
		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	ライス	ライス	ライス	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	キーマカレー夏野菜添え 1234 kcal	油淋鶏 818 kcal	タコライス 962 kcal	ガーリック味噌焼 911 kcal	麻婆豆腐丼 772 kcal	チキン南蛮 1070 kcal	スパカツ kcal
		カレー定食					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					混ぜそば 532 kcal	醤油ラーメン 490 kcal	
		副菜	チーズサラダ	冷ややっこ なめたけおろし	白菜と豚肉の旨トロ煮	シーザーサラダ	唐揚げサラダ	キャベツのツナ和え	コールスロー
		スープ	味噌汁	スープ	清し汁	スープ	スープ	スープ	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ガリポンソテー 906 kcal	ソースとんかつ 748 kcal	ハニーマスタード焼 868 kcal	プルコギ牛丼 1042 kcal	BBQチキン 989 kcal	おろしハンバーグ 980 kcal	さばの味噌煮 kcal
		副菜	コロツケ・焼売	トマトのガリ和え	白身魚フライ	味噌汁	チャンプルー	無水肉じゃが	豚肉のキムチ炒め
	ミックスサラダ	味噌汁	ミックスサラダ	温泉卵	ミックスサラダ	味噌汁	ミックスサラダ		
	味噌汁	ライス	スープ	ミックスサラダ	スープ	ライス	具だくさん汁		
	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	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

パントッピングデー

## weekly menu



		8月21日	月	8月22日	火	8月23日	水	8月24日	木	8月25日	金	8月26日	土	8月27日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ		さば塩焼 たこ焼き とろろ		バジルチキン オムレツ マカロニサラダ		ミートボール アメリカンドッグ オクラお浸し		ロールキャベツ チキンナゲット スパゲッティサラダ		ジャーマンポテト 豆腐ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え		豚焼肉 揚げ焼売 さつまいもサラダ	
		バナナ 野菜サラダ コーンポタージュ ライス・パン 佃煮・納豆・海苔 牛乳・ソフトドリンク		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		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		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		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		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		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	

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	スタミナ焼肉丼 1113 kcal	山賊焼 929 kcal	カツ丼 922 kcal	味噌だれ焼 890 kcal	トンテキ 1018 kcal	オープンスクール	オム焼きそば 979 kcal
		カレー定食	ビーフカレー 975 kcal	ハンバーグカレー 1044 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 1048 kcal	ぎょうざカレー 947 kcal	唐揚げカレー 1131 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		
		副菜	味噌汁 なすの煮びたし	冷やしワンタン 味噌汁	大学芋 スープ	キャベツのツナ和え スープ	南瓜のあんかけ 味噌汁		お好み焼串 スープ

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の香草パン粉焼 975 kcal	ビーフガーリックライス 1013 kcal	室蘭カレーラーメン 1013 kcal	豚肉の醤油麩焼き 1069 kcal	オホーツク鮭ザンギ丼 874 kcal	油淋鶏 865 kcal	照り焼き三色丼 969 kcal
		副菜	エクレア クリームシチュー ライス	ミネストローネ プリン	飲茶盛り合わせ マンゴー 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	ツナ大根 ちゃんぽんスープ	春雨サラダ スープ ライス	白和え ミックスサラダ 味噌汁
夜食	21:10 S 21:35		パン	おにぎり	パン	冷たいラーメン 冷たいうどん	おにぎり	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

パントッピングデー

## weekly menu



		8月28日	月	8月29日	火	8月30日	水	8月31日	木	9月1日	金	9月2日	土	9月3日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ <small>たまごサラダ・ツナマヨ</small>	つくねの照焼	海老ボール煮	焼売の五目あんかけ	ちくわもやし炒め	ベーコンスクランブル	肉豆腐							
		ウイナー	たこ焼き	コロッケ	アメリカンドッグ	揚げぎょうざ	シーフードステーキ								
		フルーツ	とろろ	マカロニサラダ	オクラお浸し	スパゲッティサラダ	中華サラダ								
		野菜サラダ	ヨーグルト	ゼリー	フルーチェ	アロエヨーグルト	ゼリー								
		コーンポタージュ	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁								
		佃煮・納豆・海苔	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								
		牛乳・ソフトドリンク	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								

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	青椒肉絲 930 kcal	ヤンニョムチキン 899 kcal	タレかつ丼 841 kcal	北海道ザンギ 833 kcal	デミオムライス 880 kcal	豚キムチ丼 971 kcal	五目うどん 810 kcal
		カレー定食	カツカレー 1039 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー 971 kcal	ハンバーグカレー 923 kcal	唐揚げカレー 991 kcal	メンチカツ&エビフライカレー 1024 kcal	ビーフカレー 894 kcal	
		麺定食	とんこつラーメン 666 kcal	塩ラーメン 579 kcal	肉うどん 612 kcal	味噌ラーメン 637 kcal	混ぜそば 689 kcal	醤油ラーメン 555 kcal	
		副菜	味噌汁 和風サラダ	ジャーマンポテトサラダ 味噌汁	肉じゃが スープ	焼肉サラダ スープ	ハッシュドポテト 味噌汁	エビフライ 味噌汁	串カツ ごはん

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉のシャリアピンステーキ 858 kcal	焼肉プレート 1432 kcal	名古屋名物台湾ラーメン 1195 kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 715 kcal	青雲カレー 1027 kcal	煮込みハンバーグ 833 kcal	旨タレチキン 1128 kcal
		副菜	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	たまごスープ キムチ	フライ盛り合わせ ミックスサラダ ライス	いちごプリン 肉団子スープ ライス	フルーツバイキング スープ	ペペロンチーノ ミックスサラダ スープ ライス	カレーコロッケ 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	冷たいラーメン 冷たいそば	おにぎり	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。

イベントメニュー