

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



			1月1日	月	1月2日	火	1月3日	水	1月4日	木	1月5日	金	1月6日	土	1月7日	日
朝食	 7:00 \$ 8:00		豚肉の生姜焼き	エビボール煮	スクランブルエッグ	豚肉の生姜炒め	ペペロンチキン	さばの塩焼き	豚焼肉							
			鮭焼き魚	チキンナゲット	ミニコロッケ	アメリカンドッグ	肉団子のコンソメ煮	チーズポテトボール								
				スパゲティサラダ	きんぴらごぼう	ごぼうサラダ	とろろ	ごま和え								
				ゼリー	ヨーグルト	フルーチェ	フルーツ	りんごゼリー								
			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							
			雑煮	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・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	牛乳・ソフトドリンク							

昼食		12:40 \$ 13:10	A定食	牛すき焼き 1014 kcal	豚肉の味噌漬焼き 902 kcal	鶏肉のチリソースステーキ 848 kcal	スタミナ焼き肉丼 1112 kcal	ピリ辛チキン 987 kcal	豚肉のバターソース 988 kcal	五目うどん 808 kcal
			カレー定食	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
			麺定食	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
			副菜	プリン 味噌汁	筑前煮 清し汁	なすの煮浸し 味噌汁	春雨ソテー 味噌汁	大学いも 味噌汁	ハムカツ 味噌汁	ちくわの磯辺揚げ ミックスサラダ

夕食		16:30 \$ 18:30	A定食	生ちらし 1353 kcal	ローストビーフ丼 784 kcal	三元豚のカツカレー 1053 kcal	ちゃんぽんラーメン 1202 kcal	オホーツクザンギ丼 875 kcal	和風おろしハンバーグ 990 kcal	ミックスフライ 864 kcal
			副菜	くらげの酢の物/八幡巻 牛ステーキ/栗きんとん 清し汁 豚角煮/カニ爪フライ	肉詰めしいたけ 味噌汁	スモークサーモンサラダ 卵スープ	ミニ肉まん 胡麻団子 ライス	ツナ大根 ちゃんぽんスープ	無水肉じゃが ミックスサラダ 味噌汁 ライス	豆腐のなめ茸かけ 具だくさん汁 ライス
夜食		21:10 \$ 21:35					チョコチップメロンパン リンゴ&クリームパン	おにぎり	ニューラウンディ ふんわりこっぺ	



★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

パントリー

weekly menu



			1月8日	月	1月9日	火	1月10日	水	1月11日	木	1月12日	金	1月13日	土	1月14日	日
朝食	 7:00 § 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ ウインナー・ベーコン フルーツ 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		赤魚の照焼 たこ焼き とろろ芋 ヨーグルト 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		バジルチキン 温泉卵 スパゲティサラダ ゼリー 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		ミートボール アメリカンドッグ オクラのお浸し 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		ロールキャベツコンソメ煮 チキンナゲット 彩り野菜の白和え 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		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 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 チーズポテトボール 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	

昼食	 12:40 § 13:10	A定食	豚肉の蒲焼丼	北海道ザンギ	エスカロップ	パイコー飯	ポークソテーきのこソース	照り焼き三色丼	ペスカトーレ
			885 kcal	934 kcal	764 kcal	1028 kcal	1027 kcal	984 kcal	970 kcal
		カレー定食							
			kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
		麺定食							
			kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
		副菜	揚げ出し豆腐 味噌汁	カレー肉じゃが 味噌汁	南瓜の彩りサラダ スープ	シーザーサラダ スープ	はんぺんチーズフライ 味噌汁	焼きうどん 味噌汁	しゃぶしゃぶサラダ スープ

夕食	 16:30 § 18:30	A定食	鶏肉のネギマヨ焼 1038 kcal	プルコギ丼 1030 kcal	名古屋名物台湾ラーメン 963 kcal	鶏肉の香草焼き 961 kcal	さばの竜田揚げ 977 kcal	ソースカツ 990 kcal	デミグラスハンバーグ 861 kcal
		副菜	海老カツ&イカリング 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	肉しゅうまい ミックスサラダ ライス	ドームケーキ クリームシチュー ライス	巾着煮 白湯スープ	抹茶プリン 具だくさん汁 ライス	コーンソテー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 § 21:35		焼きそばパン エッグメンチカツパン	おにぎり	トリプルいちごサンド コーヒーホイップサンド	手巻き寿司	エビとキャベツ の 塩焼きそば	チョコクラウン チーズ蒸しパン	



★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。

北横中・高 青雲寮

パントリー

weekly menu



			1月15日	月	1月16日	火	1月17日	水	1月18日	木	1月19日	金	1月20日	土	1月21日	日
朝食	 7:00 \$ 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ ウインナー・ベーコン フルーツ 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		さばの塩焼き マカロニグラタン とろろ芋 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		ペペロンチキン たこやき 中華サラダ 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		豚すき煮 アメリカンドッグ スパゲティサラダ 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		エビボール煮 チキンナゲット パンプキンサラダ 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		豚焼肉 厚焼卵 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		つくね照り焼き コーンコロケ ほうれん草胡麻和え 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	

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	函館チャイニーズチキン 957 kcal	かつ丼 946 kcal	ポークソテーマトソース 1115 kcal	ガパオライス 822 kcal	鶏肉の味噌だれ焼 973 kcal	ハンバーグシャリアピンソース 814 kcal	スパゲティナポリタン 1084 kcal
		カレー定食	キーマカレー 904 kcal	ぎょうざカレー 1013 kcal	ハンバーグカレー 952 kcal	唐揚げカレー 1018 kcal	カツカレー 1098 kcal	バターチキンカレー 1090 kcal	
		麺定食	混ぜそば 667 kcal	塩ラーメン 665 kcal	とんこつラーメン 741 kcal	混ぜそば 638 kcal	醤油ラーメン 638 kcal	味噌ラーメン 683 kcal	
		副菜	じゃが芋とウインナーのソテー 味噌汁	大学芋 味噌汁	チーズはんぺんフライ 味噌汁	棒棒鶏サラダ スープ	白菜と豚肉の旨トロ煮 清まし汁	ハムカツ 味噌汁	バジルチキン スープ

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉生姜焼き 1162 kcal	ビーフストロガノフ 1002 kcal	チーズカレーうどん 961 kcal	豚肉の醤油麹焼き 609 kcal	ほっけの塩焼き 609 kcal	えびチリソース丼 933 kcal	チキンステーキクリームソース 869 kcal
		副菜	イカリングフライ さつま汁 ライス	ベーコンと温野菜のオーロラソース ミックスサラダ 味噌汁 ライス	エビ焼売・牛肉コロケ ミックスサラダ ライス	キムチ豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	親子とじ 具だくさん汁 ライス	春巻・揚げ餃子 ミックスサラダ スープ	白身魚フライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 \$ 21:35		クリームドーナツ 黒糖あんドーナツ	おにぎり	テリヤキバーガー チーズバーガー	手巻き寿司	肉まん ピザまん	アップルレーズンパン チョコーラ	



★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



			1月22日	月	1月23日	火	1月24日	水	1月25日	木	1月26日	金	1月27日	土	1月28日	日
朝食	 7:00 \$ 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ ウインナー・ベーコン フルーツ 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		つくねの和風おろしソース フライドポテト 揚げ茄子のみそ炒め 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		鶏大根 たこやき パンプキンサラダ 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		卵豆腐肉あんかけ チキンナゲット ひじきと野菜の彩煮 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		ミートボール アメリカンドッグ とろろ芋 杏仁フルーツ 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 ごま和え 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		豚焼肉 チーズポテトボール おくらのお浸し 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 952 kcal	味噌カツ 837 kcal	ポークソテーアップルジンジャー 943 kcal	チキン南蛮 1060 kcal	タコライス 929 kcal	ザンタレ 867 kcal	クリームスパゲティ 1012 kcal
		カレー定食	ハンバーグカレー 949 kcal	キーマカレー 858 kcal	唐揚げカレー 985 kcal	ビーフカレー 884 kcal	カツカレー 1098 kcal	ぎょうざカレー 925 kcal	
		麺定食	塩ラーメン 639 kcal	醤油ラーメン 588 kcal	かしわ天うどん 614 kcal	混ぜそば 572 kcal	味噌ラーメン 671 kcal	とんこつラーメン 673 kcal	
		副菜	ジャージャー豆腐 味噌汁	豆腐サラダ スープ	なすのミートソース 味噌汁	厚揚げのチゲ煮 味噌汁	カレーコロッケ 卵スープ	春雨サラダ 味噌汁	ソーセージ&ポテト スープ

イベントメニュー

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ポークチャップ 1064 kcal	ハッシュドオムライス 991 kcal	青椒肉絲麺 1051 kcal	さばの味噌煮 913 kcal	北嶺丼 1264 kcal	デミソースハンバーグ 936 kcal	麻婆豆腐丼 751 kcal
		副菜	ジャーマンポテト ミックスサラダ 味噌汁 ライス	コーヒー牛乳プリン ミネストローネ ライス	水餃子 フルーツ ライス	豚肉の卵とじ けんちん汁 ライス	ミルクレープ スープ	ペペロンチーノ ミックスサラダ スープ ライス	ミニ豚まん ミックスサラダ 中華スープ
夜食	21:10 \$ 21:35		パーカーサンド ふわ生ロール	おにぎり	メロンパン いちごチーズ蒸しパン	手巻き寿司	串団子	ホイップロングパン ピザパン	



★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

パントリー

weekly menu



			1月29日	月	1月30日	火	1月31日	水	2月1日	木	2月2日	金	2月3日	土	2月4日	日
朝食	 7:00 \$ 8:00		ハンバーグ たまごサラダ・ツナマヨ ウインナー・ベーコン フルーツ 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		肉団子のコンソメ煮 たらの和風あんかけ 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 たこやき 中華サラダ 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		塩つくね なすのミートグラタン 彩り野菜の白和え 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		チキンナゲット スパゲティサラダ アロエヨーグルト 野菜サラダ ポトフ 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 チーズポテトボール 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		豚肉の生姜炒め アメリカンドッグ いんげん胡麻和え 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	

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	豚肉の甘辛焼き 1078 kcal	油淋鶏 870 kcal	エビカツ丼 1049 kcal	ビビンバ丼 939 kcal	回鍋肉 1003 kcal	スタミナ焼肉丼 799 kcal	ボリューム満点ペペロンチーノ 1047 kcal
		カレー定食	カツカレー 1105 kcal	バターチキンカレー 1009 kcal	ハンバーグカレー 886 kcal	ぎょうざカレー 948 kcal	唐揚げカレー 961 kcal	ビーフカレー 1020 kcal	
		麺定食	混ぜそば 677 kcal	醤油ラーメン 562 kcal	肉うどん 573 kcal	混ぜそば 706 kcal	塩ラーメン 543 kcal	味噌ラーメン 714 kcal	
		副菜	ハッシュドポテト 味噌汁	シーザーサラダ 味噌汁	ジャーマンポテトサラダ 味噌汁	ハムカツ わかめスープ	豆腐のカニ風味あんかけ 春雨と白菜のスープ	大学いも 味噌汁	ポテチサラダ スープ

イベントメニュー

夕食	16:30 \$ 18:30	A定食	鶏肉の竜田焼 912 kcal	牛丼 1053 kcal	担々麺 1212 kcal	魚のマヨネーズ焼き 847 kcal	恵方巻 1255 kcal	きのこ煮込みハンバーグ 878 kcal	ミックスフライ 889 kcal
		副菜	パンプキンサラダ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	温泉卵 ミックスサラダ 味噌汁	春巻 フルーツ ライス	磯部しゅうまい ミックスサラダ 味噌汁 ライス	特製ジャンボ唐揚げ 節分豆菓子 けんちん汁 ライス	南瓜ソテー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	焼きなすの煮浸し 豚汁 ライス
夜食	21:10 \$ 21:35		生キャラメルパン ふんわりこっぺハチミツマーガリン	おにぎり	三角デニッシュ クリームパン	手巻き寿司	フランクフルト	焼きそばパン チョコクラウン	



★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、味噌汁がつきます。
★お米はななつぼしブレンドを使用しています。