

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



|    |                                                                                   |                   | 8月5日                                                                                  | 月 | 8月6日                                                                                         | 火 | 8月7日                                                                              | 水 | 8月8日                                                                                 | 木 | 8月9日                                                                              | 金 | 8月10日                                                                             | 土 | 8月11日                                                                          | 日 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|
| 朝食 |  | 7:00<br>～<br>8:00 | ハンバーグ<br>たまごサラダ<br>ベーコン<br>フルーツ<br>野菜サラダ<br>コーンポタージュ<br>ライス<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | つくねの和風おろしソース<br>ミニコロッケ(南瓜)<br>とろろ芋<br>ヨーグルト<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | 豚すき煮<br>アメリカンドック<br>生卵<br>ピーチゼリー<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | ペペロンチキン<br>たこやき<br>マカロニサラダ<br>フルーチェ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | 筑前煮<br>チキンナゲット<br>生卵<br>アロエヨーグルト<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | 豚肉の生姜焼き<br>フライドポテト<br>生卵<br>フルーツ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | 豚焼肉<br>カニ焼売<br>金平ごぼう<br>フルーツ缶<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   |

|    |                                                                                    |                     |       |                   |                    |                       |                   |                   |                   |                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| 昼食 |  | 12:40<br>～<br>13:10 | A定食   | 油淋鶏<br>1069 kcal  | デミトンカツ<br>871 kcal | チキン南蛮<br>1122 kcal    | ビビンバ丼<br>935 kcal | 旨塩豚丼<br>1111 kcal | 牛丼<br>1079 kcal   | あんかけ焼きそば<br>956 kcal     |
|    |                                                                                    |                     | カレー定食 |                   |                    |                       |                   |                   |                   |                          |
|    |                                                                                    |                     | 麺定食   |                   |                    |                       |                   |                   |                   |                          |
|    |                                                                                    |                     | 副菜    | 無水肉じゃが<br>ライス・味噌汁 | マカロニソテー<br>ライス・味噌汁 | 南瓜のそぼろあんかけ<br>ライス・味噌汁 | ハムカツ<br>わかめスープ    | 大学芋<br>味噌汁        | 温泉卵・ぶどうゼリー<br>味噌汁 | エビカツ&帆立風フライ<br>ライス・中華スープ |

|    |                                                                                     |                     |     |                           |                         |                     |                                   |                         |                               |                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|---------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 夕食 |  | 16:30<br>～<br>18:30 | A定食 | チャーシューエッグ<br>905 kcal     | 麻婆豆腐丼<br>899 kcal       | ちくわ天うどん<br>771 kcal | 鶏肉のガーリック味噌焼き<br>959 kcal          | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>682 kcal  | イタリアンハンバーグ<br>744 kcal        | オムライス<br>831 kcal           |
|    |                                                                                     |                     | 副菜  | 切干大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>味噌汁 | 春巻&餃子<br>ミックスダラダ<br>スープ | チーズおかか御飯<br>クレープ    | 白菜のクリーム煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | チーズはんぺんフライ<br>豚汁<br>ライス | 焼きなす<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ポテトのカレー炒め<br>ミックスダラダ<br>スープ |
| 夜食 |                                                                                     | 21:10<br>～<br>21:35 |     | ニューラウンディ                  | おにぎり                    | ピザロール               | 冷ラーメン                             | おにぎり                    | チョココロネ                        |                             |



★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12日      | 月          | 8月13日      | 火           | 8月14日      | 水           | 8月15日      | 木 | 8月16日 | 金 | 8月17日 | 土 | 8月18日 | 日 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
| 朝食 | <br><br>7:00<br>\$<br>8:00 |  | ハンバーグ      | ミートボール     | さつま揚げのマヨ焼き | マカロニサラダグラタン | 鶏大根        | 卵とじ         | ベーコンスクランブル |   |       |   |       |   |       |   |
|    |                                                                                                             |  | マカロニサラダ    | アメリカンドック   | チキンナゲット    | さばの塩焼き      | タコ焼き       | コーンクリームコロッケ | メンチカツ      |   |       |   |       |   |       |   |
|    |                                                                                                             |  | ボイルウインナー   | ひじきと野菜の彩煮  | 生卵         | 大根そぼろ煮      | とろろ芋       | パンプキンサラダ    | オクラのおかか和え  |   |       |   |       |   |       |   |
|    |                                                                                                             |  | フルーツ       | フルーツ       | 苺ヨーグルト     | ゼリー         | フルーチェ      | フルーツ        | 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      |   |       |   |       |   |       |   |
|    |                                                                                                             |  | 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        |   |       |   |       |   |       |   |
|    |                                                                                                             |  | ライス        | ライス        | ライス        | ライス         | ライス        | ライス         | ライス        |   |       |   |       |   |       |   |
|    |                                                                                                             |  | 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<br>\$<br>13:10 | A定食   | トンテキ<br>940 kcal | 名古屋唐揚げ<br>925 kcal | 回鍋肉丼<br>1094 kcal | タンドリーチキン<br>823 kcal      | 豚肉の葱ソース<br>866 kcal      | トルコライス<br>923 kcal | カレーうどん<br>833 kcal |
|    |                                                                                    |                      | カレー定食 |                  |                    |                   |                           |                          |                    |                    |
|    |                                                                                    |                      | 麺定食   |                  |                    |                   |                           |                          |                    |                    |
|    |                                                                                    |                      | 副菜    | 春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁  | カレーコロッケ<br>スープ    | ハムとキャベツのガリパタ炒め<br>ライス・味噌汁 | もやしと卵のオイスター炒め<br>ライス・味噌汁 | ツナとコーンのサラダ<br>スープ  | 唐揚げサラダ<br>わかめ御飯    |

|    |                                                                                     |                      |     |                      |                                |                     |                             |                                 |                           |                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|----------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 夕食 |  | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | クリームシチュー<br>880 kcal | 肉豆腐<br>886 kcal                | 黒醤油ラーメン<br>998 kcal | 白身魚の磯辺揚げとイカリリング<br>843 kcal | 鶏肉の塩麴焼き<br>954 kcal             | ロコモコ丼<br>1062 kcal        | ハヤシライス<br>1017 kcal      |
|    |                                                                                     |                      | 副菜  | 鶏肉の香草焼き<br>プリン       | 白身フライ<br>ミックスダラダ<br>味噌汁<br>ライス | 焼き餃子<br>ライス<br>フルーツ | しゅうまい<br>具沢山汁<br>ライス        | キャベツソテー<br>味噌汁<br>ライス<br>フルーツ白玉 | エビチリソース<br>ミックスサラダ<br>スープ | ささみフライ<br>ミックスダラダ<br>スープ |
| 夜食 |                                                                                     | 21:10<br>\$<br>21:35 |     | しっとりクリームパン           | おにぎり                           | チョコチップメロンパン         | 冷そば                         | おにぎり                            | ずっしりスイートポテト               |                          |



★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、味噌汁が付きます。  
★お米はななつぼしブレンドを使用しています。



|    |                                                                                   |                    | 8月19日                                                                                                  | 月 | 8月20日                                                                              | 火 | 8月21日                                                                                           | 水 | 8月22日                                                                                 | 木 | 8月23日                                                                                         | 金 | 8月24日                                                                                   | 土 | 8月25日                                                                                   | 日 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 朝食 |  | 7:00<br>\$<br>8:00 | ハンバーグ<br>たまごサラダ・ツナマヨ<br>ウインナー・ベーコン<br>フルーツ<br>野菜サラダ<br>コーンポタージュ<br>ライス・パン<br>佃煮・納豆・海苔・生卵<br>牛乳・ソフトドリンク |   | 塩きつくね<br>たこ焼き<br>とろろ芋<br>ヨーグルト<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | チキンソテーブラックペッパー<br>オムレツ<br>マカロニサラダ<br>杏仁フルーツ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | ミートボール<br>アメリカンドック<br>生卵<br>フルーチェ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | ロールキャベツ<br>チキンナゲット<br>彩野菜の白和え<br>アロエヨーグルト<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | ジャーマンポテト<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>生卵<br>フルーツ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   | ベーコンスクランブルエッグ<br>焼売<br>中華サラダ<br>ゼリー<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>佃煮・納豆・海苔<br>牛乳・ソフトドリンク |   |

|    |                                                                                    |                      |       |                     |                           |                      |                      |                      |                     |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|---------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 昼食 |  | 12:40<br>\$<br>13:10 | A定食   | かつ丼<br>940 kcal     | ポークソテーきのこソース<br>1050 kcal | 北海道ザンギ<br>934 kcal   | 青椒肉絲丼<br>869 kcal    | カフェ風そばろ丼<br>814 kcal | ハンバーグ弁当<br>894 kcal | ペスカトーレ<br>1003 kcal |
|    |                                                                                    |                      | カレー定食 | 唐揚げカレー<br>1088 kcal | キーマカレー<br>878 kcal        | ハンバーグカレー<br>944 kcal | シーフードカレー<br>697 kcal | 餃子カレー<br>972 kcal    | カツカレー<br>925 kcal   |                     |
|    |                                                                                    |                      | 麺定食   | 混ぜそば<br>708 kcal    | 塩ラーメン<br>608 kcal         | 肉うどん<br>590 kcal     | 混ぜそば<br>563 kcal     | 醤油ラーメン<br>633 kcal   |                     |                     |
|    |                                                                                    |                      | 副菜    | 大学芋<br>味噌汁          | はんぺんチーズフライ<br>味噌汁         | カレー肉じゃが<br>味噌汁       | シーザーサラダ<br>スープ       | 冷しゃぶサラダ<br>スープ       | プリン<br>味噌汁          | 棒棒鶏サラダ<br>ライス・スープ   |

|    |                                                                                     |                      |     |                              |                                    |                         |                            |                       |                       |                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|------------------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| 夕食 |  | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | バジルチキン<br>1060 kcal          | ビーフガーリックライス<br>1019 kcal           | 名古屋名物台湾ラーメン<br>990 kcal | チキンステーキクリームソース<br>863 kcal | さばの竜田揚げ<br>1009 kcal  | ソースカツ<br>869 kcal     | 豚肉の醤油麴焼き<br>912 kcal |
|    |                                                                                     |                      | 副菜  | 巾着煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ベーコンと温野菜のオーロラソース<br>ミックスサラダ<br>スープ | 小籠包<br>ミックスダラダ<br>ライス   | 白身魚フライ<br>ミックスサラダ<br>スープ   | 南瓜ソテー<br>白湯スープ<br>ライス | 具沢山汁<br>ライス<br>ドームケーキ | 焼きビーフン<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 |                                                                                     | 21:10<br>\$<br>21:35 |     | いちご&マーガリン<br>りんごのクイニークロワッサン  | おにぎり                               | 揚げパンきなこ<br>チョコーラ        | 冷ラーメン<br>冷そば               | 手巻き納豆<br>手巻きツナ        | 季節の団子                 |                      |



★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、味噌汁が付きます。  
★お米はななつぼしブレンドを使用しています。





|    |                                                                                                         |  | 8月26日       | 月          | 8月27日      | 火          | 8月28日      | 水          | 8月29日        | 木 | 8月30日 | 金 | 8月31日 | 土 | 9月1日 | 日 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|---|-------|---|-------|---|------|---|
| 朝食 | <br>7:00<br>\$<br>8:00 |  | ハンバーグ       | マカロニグラタン   | ペペロンチキン    | 豚焼肉        | エビボール煮     | 豚すき煮       | つくねの和風おろしソース |   |       |   |       |   |      |   |
|    |                                                                                                         |  | たまごサラダ・ツナマヨ | さばの塩焼      | たこやき       | アメリカンドッグ   | チキンナゲット    | 厚焼卵        | コーンコロケ       |   |       |   |       |   |      |   |
|    |                                                                                                         |  | ウインナー・ベーコン  | とろろ        | 生卵         | スパゲティサラダ   | 生卵         | きんぴらごぼう    | 生卵           |   |       |   |       |   |      |   |
|    |                                                                                                         |  | フルーツ        | 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        | 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        |   |       |   |       |   |      |   |
|    |                                                                                                         |  | 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          |   |       |   |       |   |      |   |
|    |                                                                                                         |  | 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・生卵 | 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<br>\$<br>13:10 | A定食   | 函館チャイニーズチキン     | プルコギ丼・温泉卵 | ポークソテーマトソース | 黒酢酢鶏       | 豚丼       | エスカロップ         | 北海味噌ラーメン |
|    |                                                                                    |                      |       | 964 kcal        | 1180 kcal | 1104 kcal   | 1028 kcal  | 927 kcal | 764 kcal       | 924 kcal |
|    |                                                                                    |                      | カレー定食 | カツカレー           | バターチキンカレー | ハンバーグカレー    | ぎょうざカレー    | 唐揚げカレー   | ビーフカレー         |          |
|    |                                                                                    |                      |       | 1094 kcal       | 1076 kcal | 944 kcal    | 977 kcal   | 964 kcal | 955 kcal       |          |
|    |                                                                                    |                      | 麺定食   | 混ぜそば            | 醤油ラーメン    | とんこつラーメン    | 混ぜそば       | 塩ラーメン    |                |          |
|    |                                                                                    |                      |       | 668 kcal        | 643 kcal  | 730 kcal    | 672 kcal   | 600 kcal |                |          |
|    |                                                                                    |                      | 副菜    | じゃがいもとウインナーのソテー | ハムカツ      | ハッシュドポテト    | 白菜と豚肉の旨トロ煮 | 揚げ豆腐     | ごろっとかぼちゃの彩りサラダ | 麻婆なす     |
|    |                                                                                    |                      |       | 味噌汁             | スープ       | 味噌汁         | スープ        | 味噌汁      | コンソメスープ        | ライス      |

イベントメニュー

|    |                                                                                     |                      |     |            |          |           |             |           |              |          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|------------|----------|-----------|-------------|-----------|--------------|----------|
| 夕食 |  | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ほっけの塩焼き    | 鶏肉の味噌だれ焼 | ちゃんぽんラーメン | ハンバーグシャリアピン | 青雲カレー     | えびチリソース丼     | BBQチキン   |
|    |                                                                                     |                      |     | 601 kcal   | 872 kcal | 1084 kcal | 832 kcal    | 1023 kcal | 933 kcal     | 858 kcal |
|    |                                                                                     |                      | 副菜  | 親子とじ       | カニシュウマイ  |           | コーンソテー      |           | 春巻き・揚げ餃子     | ジャーマンポテト |
|    |                                                                                     |                      |     | ミックスサラダ    | ミックスサラダ  |           | さつま汁        | コンソメスープ   | ミックスサラダ      | ミックスサラダ  |
| 夜食 |                                                                                     | 21:10<br>\$<br>21:35 |     | 味噌汁        | 清し汁      | ライス       | ライス         | フルーツバイキング | スープ          | 味噌汁      |
|    |                                                                                     |                      |     | ライス        | ライス      | 胡麻団子      |             |           |              | ライス      |
|    |                                                                                     |                      |     |            |          |           |             |           |              |          |
|    |                                                                                     |                      |     | しっとり つぶあん  | おにぎり     | さつま芋デニッシュ | 焼きうどん       | おにぎり      | 豆パン マーガリンサンド |          |
|    |                                                                                     |                      |     | バタークリームロング |          | ふんわりこっぺ   |             |           | チーズ蒸しパン      |          |
|    |                                                                                     |                      |     |            |          | カスターホイップ  |             |           |              |          |
|    |                                                                                     |                      |     |            |          |           |             |           |              |          |
|    |                                                                                     |                      |     |            |          |           |             |           |              |          |



★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、味噌汁が付きます。  
★お米はななつぼしブレンドを使用しています。