

北横中・高 青雲寮

weekly menu



		9月30日	月	10月1日	火	10月2日	水	10月3日	木	10月4日	金	10月5日	土	10月6日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ミートボール	豚すき煮	つくねの和風おろしソース	ペペロンチキン	エビボール煮	豚肉の生姜炒め	鶏大根							
		オムレツ	たこやき	アメリカンドッグ	ミニコロッケ	チキンナゲット	フライドポテト (のり塩)	えび焼売							
		オクラのおかか和え	とろろ	生卵	たまごサラダ	生卵	生卵	きんぴらごぼう							
		フルーツ	ヨーグルト	ピーチゼリー	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							
		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	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 918 kcal	チキン南蛮 1120 kcal	回鍋肉丼 1094 kcal	デミトンカツ 825 kcal	旨塩豚丼 1109 kcal	麻婆豆腐丼 895 kcal	カレーうどん 832 kcal
		カレー定食	カツカレー 1019 kcal	バターチキンカレー 1001 kcal	ハンバーグカレー 956 kcal	ぎょうざカレー 904 kcal	唐揚げカレー 1074 kcal	シーフードカレー 856 kcal	
		麺定食	混ぜそば 611 kcal	きつねうどん 504 kcal	醤油ラーメン 655 kcal	担々麺 824 kcal	とんこつラーメン 761 kcal	味噌ラーメン 728 kcal	
		副菜	ポテトサラダ 味噌汁	南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	カレーコロッケ スープ	マカロニソテー 味噌汁	大学芋 味噌汁	春巻・ぎょうざ スープ	唐揚げサラダ わかめ御飯

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	チャーシューエッグ 937 kcal	牛丼 1040 kcal	ちくわ天うどん 720 kcal	ガーリック味噌焼 951 kcal	サケのちゃんちゃん焼き 682 kcal	イタリアンハンバーグ 745 kcal	オムライス 831 kcal
		副菜	切干大根の煮物 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	ミックスサラダ チーズおかか御飯 エクレア	白菜のクリーム煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	チーズはんぺんフライ 豚汁 ライス	焼きなす ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ポテトのカレー炒め ミックスサラダ スープ
夜食	21:10 S 21:35		豆パン マーガリンサンド しっとりクリームパン	おにぎり	牛乳入りパン コーヒークリーム ふんわりこっぺ カスターホイップ	フランクフルト	おにぎり	たっぷり いちごジャム&ホイップ チョコチップメロンパン	



★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、味噌汁が付きです。
 ★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



		10月7日	月	10月8日	火	10月9日	水	10月10日	木	10月11日	金	10月12日	土	10月13日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	ミートボール	さつま揚げのマヨ焼	じゃがいものミートグラタン	豚焼肉	卵とじ	ベーコンスクランブル							
		ウインナー	アメリカンドッグ	チキンナゲット	さばの塩焼	たこやき	メンチカツ								
		たまごサラダ	ひじきと野菜の彩煮	生卵	大根のそぼろあん	とろろ芋	おくらのおかか和え								
		フルーツ	フルーツ缶	いちごヨーグルト	ピーチゼリー	フルーチェ	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								
		コーンポタージュ	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	トンテキ 940 kcal	油淋鶏 1068 kcal	豚肉のネギソース 867 kcal	ビビンバ丼 935 kcal	トルコライス 905 kcal	ウインナーチキンカレー 1105 kcal	焼きそば 917 kcal
		カレー定食	チキンとごろっと野菜のカレー 949 kcal	ハンバーグカレー 981 kcal	メンチカツ・エビフライのカレー 888 kcal	唐揚げカレー 1057 kcal	ぎょうざカレー 887 kcal		
		麺定食	塩ラーメン 557 kcal	とんこつラーメン 767 kcal	かしわ天うどん 559 kcal	混ぜそば 677 kcal	坦々麺 807 kcal		
		副菜	春雨サラダ 味噌汁	無水肉じゃが 味噌汁	白菜と卵のオイスター炒め 味噌汁	ハムカツ わかめスープ	ツナとコーンのサラダ スープ	サラダ スープ	蒸し鶏サラダ 中華スープ・ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の香草焼き 858 kcal	ハヤシライス 931 kcal	黒醤油ラーメン 859 kcal	白身魚の磯辺揚げ 783 kcal	山賊焼 945 kcal	えびチリソース丼 933 kcal	鶏肉の塩こうじ 863 kcal
		副菜	クリームシチュー ライス プリン	白身フライ ミックスサラダ スープ	煮卵 ミックスサラダ ライス フルーツ	しゅうまい ミックスサラダ 味噌汁 ライス	なすの煮びたし ミックスサラダ 味噌汁 ライス	春巻・揚餃子 ミックスサラダ スープ	キャベツソテー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 S 21:35		生ドーナツ(クリーム) つぶあんデニッシュ	おにぎり	シナモンロール 十勝しゃっきりコーン	ナポリタン	手巻き寿司	どら焼き	



★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

weekly menu



		10月14日	月	10月15日	火	10月16日	水	10月17日	木	10月18日	金	10月19日	土	10月20日	日
朝食	 7:00 S 8:00	オムレツ	ベーコン・ウィンナー	塩つくね	アメリカンドッグ	バジルチキン	コーンクリームコロッケ	ミートボール	たこやき	ロールキャベツ~コンソメ~	チキンナゲット	ジャーマンポテト	ベーコンスクランブル	しゅうまい	
		ひじきの彩り煮	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	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

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	かつ丼	ポークソテーきのこソース	北海道ザンギ	パイコー飯	ガパオライス	カツカレー	ペスカトーレ					
		922 kcal	1097 kcal	934 kcal	1027 kcal	790 kcal	1118 kcal	1002 kcal						
		カレー定食	キーマカレー	シーフードカレー	ビーフカレー	カツカレー								
		900 kcal	773 kcal	875 kcal	1031 kcal									
麺定食	担々麺	かしわ天うどん	混ぜそば	とんこつラーメン										
889 kcal	638 kcal	563 kcal	658 kcal											
副菜	大学いも	味噌汁	ハッシュドポテト	味噌汁	カレー肉じゃが	味噌汁	シーザーサラダ	スープ	しゃぶしゃぶサラダ	スープ	サラダ・フルーツ	スープ	棒棒鶏サラダ	スープ・ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の竜田焼	ビーフガーリックライス	名古屋名物台湾ラーメン	チキンステーキガーリックソース	さばの竜田揚げ	ヤンニョムチキン	ハンバーグシャリアピン											
		880 kcal	1019 kcal	960 kcal	813 kcal	1009 kcal	938 kcal	741 kcal												
副菜	巾着煮	味噌汁	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	スープ	ライス	白身魚フライ	ミックスサラダ	スープ	ライス	南瓜ソテー	白湯スープ	ライス	具だくさん汁	ライス	ドームケーキ	コーンソテー	味噌汁	ライス
21:10	S	21:35	ずっしり お好み焼き風	おにぎり	シナモンロール	十勝しゃきりコーン	ペペロンチーノ	季節の串だんご	トリプル苺サンド	ブルーベリー&ホイップこっぺ										



★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

weekly menu



		10月21日	月	10月22日	火	10月23日	水	10月24日	木	10月25日	金	10月26日	土	10月27日	日
朝食	 7:00 S 8:00	チキンナゲット	マカロニグラタン	ポイルウインナー	ペペロンチキン	エビボール煮	豚焼肉	つくねの照焼							
		湯豆腐	さばの塩焼	ミートボール	たこやき	ハンバーグ	厚焼卵	コーンコロケ							
		タマゴサラダ	とろろ	スパゲティサラダ	生卵	生卵	きんぴらごぼう	生卵							
		フルーツ缶	ヨーグルト	フルーツ	フルーツ	アロエヨーグルト	ゼリー	フルーツ缶							
		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													
		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	函館チャイニーズチキン 964 kcal	豚肉の蒲焼き丼 885 kcal	ポークソテーマトソース 1115 kcal	黒酢酢鶏 1027 kcal	エスカロップ 763 kcal	鶏肉の味噌だれ焼 942 kcal	北海味噌ラーメン 885 kcal
		カレー定食	カツカレー 1094 kcal	ぎょうざカレー 903 kcal	ハンバーグカレー 944 kcal	キーマカレー 916 kcal	唐揚げカレー 1009 kcal	ビーフカレー 989 kcal	
		麺定食	混ぜそば 668 kcal	味噌ラーメン 594 kcal	坦々麺 902 kcal	きつねうどん 554 kcal	醤油ラーメン 609 kcal	塩ラーメン 634 kcal	
		副菜	じゃがいもとウインナーのソテー 味噌汁	揚げ豆腐 味噌汁	ハッシュドポテト 味噌汁	白菜と豚肉の旨トロ煮 スープ	ごろっとかぼちゃの彩りサラダ コンソメスープ	ハムカツ 清し汁	小籠包 ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の塩麹焼き 904 kcal	プルコギ丼 1012 kcal	チーズカレーうどん 958 kcal	豚肉の生姜焼 894 kcal	タンドリーチキン 833 kcal	アジフライ 894 kcal	鶏肉のさっぱり煮 767 kcal
		副菜	焼ビーフン 味噌汁 ライス	温泉卵 ミックスサラダ スープ	えび焼売・牛肉コロケ ライス 抹茶プリン	キムチ豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ハムとキャベツのガリバタ炒め 味噌汁 ライス	ジャーマンポテト 豚汁 わかめ御飯	春雨のそぼろ炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:10 S 21:35		アンドーナツ チョコーラ	おにぎり	揚げパン シュガー メロンパン	フランクフルト	手巻き寿司	生ドーナツスイートポテト クリームパン	



★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。

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		10月28日	月	10月29日	火	10月30日	水	10月31日	木	11月1日	金	11月2日	土	11月3日	日					
朝食	 7:00 S 8:00	ベーコンスクランブル	ハンバーグ	いか塩辛	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	赤魚の照焼き	フライドポテト	そばろあん大根	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	
		つくねの和風おろしソース	豚すき煮	チキンナゲット	オクラとなめ茸の和え物	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BBQ炒め	厚焼卵	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

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	チキン南蛮	1047 kcal	タコライス	981 kcal	ポークチャップ	1112 kcal	山賊焼	932 kcal	天津飯	899 kcal	ガリバタチキン	891 kcal	ロコモコ	867 kcal	
		カレー定食	キーマカレー <td>816 kcal</td> <td>唐揚げカレー <td>1102 kcal</td> <td></td> </td>	816 kcal	唐揚げカレー <td>1102 kcal</td> <td></td>	1102 kcal											
		麺定食	坦々麺 <td>797 kcal</td> <td>塩ラーメン <td>698 kcal</td> <td></td> </td>	797 kcal	塩ラーメン <td>698 kcal</td> <td></td>	698 kcal											
		副菜	厚揚げのチゲ煮 <td>味噌汁</td> <td>揚げいも <td>卵スープ</td> <td>ジャージャー豆腐 <td>味噌汁</td> <td>パンプキンサラダ <td>味噌汁</td> <td>唐揚げサラダ <td>スープ</td> <td>麻婆春雨 <td>味噌汁</td> <td>ハッシュドポテト <td>スープ</td> </td></td></td></td></td></td>	味噌汁	揚げいも <td>卵スープ</td> <td>ジャージャー豆腐 <td>味噌汁</td> <td>パンプキンサラダ <td>味噌汁</td> <td>唐揚げサラダ <td>スープ</td> <td>麻婆春雨 <td>味噌汁</td> <td>ハッシュドポテト <td>スープ</td> </td></td></td></td></td>	卵スープ	ジャージャー豆腐 <td>味噌汁</td> <td>パンプキンサラダ <td>味噌汁</td> <td>唐揚げサラダ <td>スープ</td> <td>麻婆春雨 <td>味噌汁</td> <td>ハッシュドポテト <td>スープ</td> </td></td></td></td>	味噌汁	パンプキンサラダ <td>味噌汁</td> <td>唐揚げサラダ <td>スープ</td> <td>麻婆春雨 <td>味噌汁</td> <td>ハッシュドポテト <td>スープ</td> </td></td></td>	味噌汁	唐揚げサラダ <td>スープ</td> <td>麻婆春雨 <td>味噌汁</td> <td>ハッシュドポテト <td>スープ</td> </td></td>	スープ	麻婆春雨 <td>味噌汁</td> <td>ハッシュドポテト <td>スープ</td> </td>	味噌汁	ハッシュドポテト <td>スープ</td>	スープ	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ポークソテーアップルジンジャー	1017 kcal	スープカレー	951 kcal	青椒肉絲麺	1141 kcal	麻婆豆腐丼	774 kcal	ヤンニョムチキン	960 kcal	ポークとごろっと野菜のカレー	916 kcal	鶏肉のネギマヨ焼	928 kcal			
		副菜	なすのミートソース	ミックスサラダ	味噌汁	ライス	ミックスサラダ	コーヒー牛乳プリン	ライス	フルーツ	水ぎょうざ	ミックスサラダ	中華スープ	ジャーマンポテト	ミックスサラダ	味噌汁	ライス	チーズはんぺんフライ	ミックスサラダ
夜食	21:10 S 21:35		豚まん風パン	ピザまん風パン	おにぎり	どら焼き	焼きうどん	手巻き寿司					スイートポテトデニッシュ	具たっぷり	ハムたまご				



★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。