



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 | コーンクリームコロッケ | | | | | | | |
| | | 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 | パンプキンサラダ | 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 | 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 | | | | | | | |
| | | 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 | 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 | チキンとごろうと野菜のカレー 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 | 塩つくね | バジルチキン | ミートボール | ロールキャベツ~コンソメ~ | ジャーマンポテト | ベーコンスクランブル | | | | | | | |
| | | ベーコン・ウィンナー | アメリカンドッグ | コーンクリームコロッケ | たこやき | チキンナゲット | 豆腐野菜ハンバーグ | しゅうまい | | | | | | | |
| | | ひじきの彩り煮 | とろろ芋 | マカロニサラダ | 生卵 | 彩り野菜の白和え | 生卵 | 中華サラダ | | | | | | | |
| | | フルーツ | ヨーグルト | 杏仁フルーツ | フルーチェ | アロエヨーグルト | フルーツ | みかんゼリー | | | | | | | |
| | | 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・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 | 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 | ハッシュドポテト | カレー肉じゃが | シーザーサラダ | しゃぶしゃぶサラダ | サラダ・フルーツ | 棒棒鶏サラダ | |
| | | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | スープ | スープ | スープ | 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 | ベーコンと温野菜のオーロラソース | 小籠包 | 白身魚フライ | 南瓜ソテー | コーンソテー | | |
| | | ミックスサラダ | ミックスサラダ | ミックスサラダ | ミックスサラダ | 白湯スープ | 具だくさん汁 | | |
| | | 味噌汁 | スープ | ライス | スープ | ライス | ライス | | |
| | | ライス | | | ライス | | ドームケーキ | | |
| 夜食 | 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 | ペペロンチーノ | 季節の串だんご | トリプル苺サンド | | |
| | | こしあんとホイップ | | 十勝しゃきりコーン | | | 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 | 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 | 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。

北横中・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 | たこやき | 生卵 | 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 | 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 | なすのミートグラタン | 豆腐野菜ハンバーグ | 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 | バジルチキン | オムレツ | マカロニサラダ | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------|-----------------|---------------------|------------------|--|
| 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 816 kcal | 唐揚げカレー 1102 kcal | | | | | | |
| | | 麺定食 | 坦々麺 797 kcal | 塩ラーメン 698 kcal | | | | | | |
| | | 副菜 | 厚揚げのチゲ煮 味噌汁 | 揚げいも 卵スープ | ジャージャー豆腐 味噌汁 | パンプキンサラダ 味噌汁 | 唐揚げサラダ スープ | 麻婆春雨 味噌汁 | ハッシュドポテト 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 | お好み串 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 | エビフライ・メンチカツ ミックスサラダ | チーズはんぺんフライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス |
| 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、味噌汁が付きです。
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。