



北横中・高 青雲寮

weekly menu



		11月4日	月	11月5日	火	11月6日	水	11月7日	木	11月8日	金	11月9日	土	11月10日	日		
朝食	 7:00 S 8:00	ミートボール		ベーコンスクランブル		鶏大根		豚すき煮		ペペロンチキン		筑前煮		豚肉の生姜炒め			
		いかの天ぷら		ハンバーグ		ミニコロケ (南瓜)		しゅうまい		たこやき		チキンナゲット		フライドポテト (のり塩)		たまごサラダ	
		生卵		白和え		とろろ		生卵		スパゲティサラダ		生卵		フルーツ		フルーツ	
		フルーチェ		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		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	
		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		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	
		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	牛井・温泉卵 1079 kcal	油淋鶏 1069 kcal	豚肉の生姜焼き 968 kcal	チキン南蛮 1122 kcal	ビビンバ丼 941 kcal	旨塩豚丼 1111 kcal	釧路名物スパカツ 1057 kcal
		カレー定食		カツカレー 1140 kcal	シーフードカレー 745 kcal	ハンバーグカレー 889 kcal	ぎょうざカレー 991 kcal	ビーフカレー 1021 kcal	
		麺定食		混ぜそば 714 kcal	きつねうどん 493 kcal	味噌ラーメン 628 kcal	担々麺 911 kcal	とんこつラーメン 762 kcal	
		副菜	ぶどうゼリー 味噌汁	無水肉じゃが 味噌汁	マカロニソテー 味噌汁	南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	えびカツ わかめスープ	大学いも 味噌汁	コールスローサラダ スープ・ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	イタリアンハンバーグ 744 kcal	チャーシューエッグ 908 kcal	中華丼 814 kcal	ちくわ天うどん 771 kcal	ガーリック味噌焼 936 kcal	サケのちゃんちゃん焼き 681 kcal	タレ焼き豚丼 1205 kcal
		副菜	焼きなす ミックスサラダ 味噌汁 ライス	切干大根の煮物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	春巻・ぎょうざ スープ デザート	チーズおかか御飯 クレープ (チョコ)	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	棒棒鶏サラダ 味噌汁
夜食	21:10 S 21:35		ふんわり カステラサンド たっぷり明太ポテト	おにぎり	三角チョコパイ 揚げパン シナモンシュガー	ナポリタン	おにぎり	たっぷり いちごジャム&ホイップ ようかんロールホイップ	




★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



		11月11日	月	11月12日	火	11月13日	水	11月14日	木	11月15日	金	11月16日	土	11月17日	日
朝食	 7:00 S 8:00	オムレツ	エビボール煮	豚肉のBBQ炒め	さばの塩焼	やきとり	肉味噌キャベツ	ベーコンスクランブル							
		ボイルウインナー	チキンナゲット	チキンカツ	たこやき	野菜コロッケ	揚げぎょうざ	かにシュウマイ							
		白和え	生卵	マカロニサラダ	とろろ芋	生卵	オクラのおかか和え	スパゲティサラダ							
		フルーツ	みかんゼリー	ヨーグルト	フルーチェ	アロエヨーグルト	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	あんかけチャーハン 880 kcal	とんこつ豚丼 859 kcal	ポークソテーねぎ塩ソース 826 kcal	かつ丼 788 kcal	ガリバタチキン 712 kcal	牛カルビ丼 1168 kcal	焼きそば 1007 kcal
		カレー定食	メンチカツカレー 1075 kcal	ビーフカレー 852 kcal	シーフードカレー 828 kcal	ハンバーグカレー 864 kcal	唐揚げカレー 995 kcal	カツカレー 1162 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン 671 kcal	味噌ラーメン 536 kcal	きつねうどん 573 kcal	混ぜそば 557 kcal	坦々麺 859 kcal	とんこつラーメン 789 kcal	
		副菜	しゅうまい わかめスープ	かにかま大根サラダ 味噌汁	麻婆なす 味噌汁	長いものわさび和え 味噌汁	麻婆春雨 味噌汁	大学いも スープ	串カツ 中華スープ・ライス

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の塩こうじ 816 kcal	白身魚の香味フライ 718 kcal	担々麺 1272 kcal	韓国風タッカルビ 986 kcal	たらのムニエルトマトソース 754 kcal	鶏肉のシャリアピンステーキ 799 kcal	デミオムライス 833 kcal
		副菜	さつま芋の甘酢炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	蒸し鶏サラダ 具だくさん汁 ライス	ぎょうざ ライス	キムチ豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	炒り煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	揚げ豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	南瓜ソテー ミックスサラダ コンソメスープ
夜食	21:10 S 21:35		チョコーラ チーズ蒸しパン	手巻き寿司	モッチーノ ごま 豆パン マーガリン	肉まん	おにぎり	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



		11月18日	月	11月19日	火	11月20日	水	11月21日	木	11月22日	金	11月23日	土	11月24日	日
朝食	 7:00 S 8:00	つくねおろしポン酢かけ	赤魚の照り焼	ロールキャベツ〜トマト煮〜	豚肉のBBQ炒め	ミートボール	バジルチキン	なすのミートグラタン							
		イカの天ぷら	たこやき	チキンナゲット	厚焼卵	豆腐野菜ハンバーグ	オムレツ	ささみカツ							
		タマゴサラダ	とろろ芋	生卵	パンプキンサラダ	ほうれん草の胡麻和え	生卵								
		フルーツ	ヨーグルト	フルーツ缶	フルーチェ	フルーツ	ぶどうゼリー								
		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	鶏天丼	パイコー飯	とんかつ	麻婆豆腐丼	ピリ辛チキン	ロコモコ	カルボナーラ
			809 kcal	975 kcal	868 kcal	864 kcal	1009 kcal	866 kcal	962 kcal
		カレー定食	ハンバーグカレー	キーマカレー	バターチキンカレー	カツカレー	ぎょうざカレー	唐揚げカレー	
		891 kcal	830 kcal	993 kcal	1098 kcal	823 kcal	1055 kcal		
麺定食	醤油ラーメン	担々麺	肉うどん	混ぜそば	塩ラーメン	味噌ラーメン			
550 kcal	812 kcal	566 kcal	691 kcal	605 kcal	673 kcal				
副菜	なすのごま風味和え	ツナサラダ	えび焼売	唐揚げサラダ	卵と木耳の炒めもの	コロッケ	コールスローサラダ		
	味噌汁	スープ	味噌汁	スープ	スープ	スープ	スープ・ライス		

たらんぼデー

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	チキンフリカッセon the rice	さばの味噌煮	北海味噌ラーメン	ポークチャップ	ローストビーフ丼	鶏肉のネギマヨ焼	タレ焼き豚丼
			1025 kcal	893 kcal	1188 kcal	1055 kcal	798 kcal	927 kcal	1207 kcal
副菜	鮭フライ	豚肉のキムチ炒め	水ぎょうざ	ジャーマンポテト	ミックスサラダ	チーズはんぺんフライ	棒棒鶏サラダ		
	ミックスサラダ	けんちん汁	ライス	ライスプリン	味噌汁	ミネストローネ	味噌汁		
	スープ	ライス			ライス		ライス		
					デザート				
夜食	21:10		生ドーナツ クリーム	おにぎり	南瓜デニッシュ	ペペロンチーノ	おにぎり	揚げパン シュガー	
	S		函館メロンパン		ふんわりこっぺ ブルーベリー&ホイップ			チョコチップメロンパン	
	21:35								



★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



		11月25日	月	11月26日	火	11月27日	水	11月28日	木	11月29日	金	11月30日	土	12月1日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	つくねの和風おろしソース	豚すき煮	ペペロンチキン	筑前煮	豚肉の生姜炒め	豚焼肉							
		ベーコン	ミニコロケ (南瓜)	いかの天ぷら	たこやき	チキンナゲット	フライドポテト (のり塩)	かに焼売							
		タマゴサラダ	とろろ・生卵	生卵	マカロニサラダ	生卵	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	生卵・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	油淋鶏	デミトンカツ	チキン南蛮	ビビンバ丼	回鍋肉丼	三色丼	スパゲティナポリタン						
			1069 kcal	871 kcal	1122 kcal	943 kcal	995 kcal	884 kcal	956 kcal						
		カレー定食	カツカレー	バターチキンカレー	シーフードカレー	ぎょうざカレー	ビーフカレー	唐揚げカレー							
			1121 kcal	990 kcal	756 kcal	993 kcal	913 kcal	1075 kcal							
		麺定食	混ぜそば	醤油ラーメン	味噌ラーメン	混ぜそば	とんこつラーメン	塩ラーメン							
			714 kcal	577 kcal	628 kcal	688 kcal	654 kcal	666 kcal							
		副菜	無水肉じゃが	マカロニソテー	南瓜のそぼろあんかけ	メンチカツ	春雨サラダ	大学いも	えびカツ・ほたてフライ						
			味噌汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	スープ	味噌汁	スープ・ライス						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の漬焼	ハヤシライス	チーズカレーうどん	ガーリック味噌焼	サケのちゃんちゃん焼き	イタリアンハンバーグ	牛丼						
			901 kcal	961 kcal	1016 kcal	959 kcal	682 kcal	744 kcal	1083 kcal						
		B定食		焼きそば	唐揚げカレー	ミートスパゲティ	メンチカツカレー	混ぜそば	ぎょうざカレー						
			775 kcal	985 kcal	589 kcal	1082 kcal	554 kcal	939 kcal							
		副菜	切干大根の煮物	ミックスサラダ		白菜のクリーム煮	チーズはんぺんフライ	焼きなす	ポテトのカレー炒め						
			味噌汁	スープ		ミックスサラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁						
			ライス	フルーツ白玉	わかめ御飯	ライス	ライス	ライス	ライス						
					たい焼き										
夜食	21:10 S 21:35		あんぱん	おにぎり	どらやき	おにぎり	ホットドック	ラブラブサンド トリプル苺							
			ずっしり 焼きそばマヨ					シナモンロール							



★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。