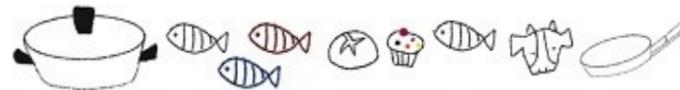


# 北嶺中・高 青雲寮

## weekly menu



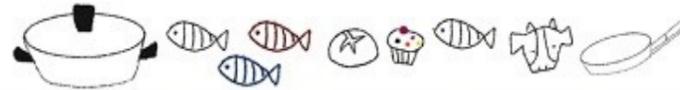
		12月2日	月	12月3日	火	12月4日	水	12月5日	木	12月6日	金	12月7日	土	12月8日	日	
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ		ミートボール	さつま揚げのマヨ焼	マカロニグラタン	卵とじ	鶏大根	ベーコンスクランブル							
		ポイルウインナー		アメリカンドッグ	チキンナゲット	さばの塩焼	コーンクリームコロッケ	たこやき	メンチカツ							
		マカロニサラダ		ひじきと野菜の彩煮	生卵	大根のそぼろ煮	とろろ芋	パンプキンサラダ	おくらのおかか和え							
		生卵・フルーツ		フルーツ缶	いちごヨーグルト	ピーチゼリー	フルーチェ	フルーツ	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	青椒肉絲丼	名古屋唐揚げ	旨塩豚丼	タンドリーチキン	鶏天丼	トルコライス	ちくわ天うどん							
				872 kcal	925 kcal	1089 kcal	823 kcal	809 kcal	923 kcal	855 kcal						
		カレー定食	チキンとごろっと野菜のカレー	ハンバーグカレー	カツカレー	唐揚げカレー	ぎょうざカレー	ビーフカレー								
				915 kcal	886 kcal	1117 kcal	958 kcal	889 kcal	894 kcal							
		麺定食	塩ラーメン	とんこつラーメン	かしわ天うどん	担々麺	味噌ラーメン	醤油ラーメン								
				523 kcal	672 kcal	688 kcal	803 kcal	590 kcal	548 kcal							
		副菜	シーザーサラダ	ポテトサラダ	カレーコロッケ	ハムとキャベツのガリバタ炒め	和風サラダ	ツナとコーンのサラダ	いかの唐揚げサラダ							
				スープ	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	スープ	わかめ御飯						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の香草焼き	肉豆腐	黒醤油ラーメン	白身魚の磯辺揚げとイカリリング	鶏肉の塩こうじ	ロコモコ丼	麻婆豆腐丼							
				880 kcal	886 kcal	998 kcal	843 kcal	954 kcal	1062 kcal	884 kcal						
		B定食	ミートスパゲティ	ぎょうざカレー	焼きそば	コロッケカレー (カニクリームコロッケ)	ナポリタン	チキンカレー	キーマカレー							
				980 kcal	902 kcal	1092 kcal	961 kcal	707 kcal	935 kcal	932 kcal						
		副菜	クリームシチュー	白身フライ	焼きぎょうざ	しゅうまい	キャベツソテー	えびチリソース	春巻・ぎょうざ							
				ライス	ミックスサラダ	具だくさん汁	味噌汁	ミックスサラダ	ミックスサラダ							
				プリン	味噌汁	ライス	ライス	スープ	スープ							
				ライス	フルーツ	フルーツ	フルーツ白玉	フルーツ白玉	フルーツ白玉							
夜食	21:10 S 21:35	クリームパン		おにぎり	函館メロンパン	焼きうどん	ラブラブサンド いちご練乳風味		おにぎり							
		ジャムパン			生ドーナッツ クリーム		ラブラブサンド ミルクコーヒー									

★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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。  
 ★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



		12月9日	月	12月10日	火	12月11日	水	12月12日	木	12月13日	金	12月14日	土	12月15日	日		
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ	塩つくね	オムレツ	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	ベーコンとコーンのソテー	たこやき	チキンソテーブラックペッパー	いか天	チキンナゲット	豆腐野菜ハンバーグ	しゅうまい		
		いかの塩辛・生卵	とろろ芋・生卵	マカロニサラダ・生卵	生卵	彩り野菜の白和え	生卵	中華サラダ・生卵	フルーツ	フルーツ	ヨーグルト	杏仁フルーツ	アロエヨーグルト・生卵	野菜サラダ	みかんゼリー	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	野菜サラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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	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	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	かつ丼	酢鶏	北海道ザンギ	とんこつ豚丼	カフェ風そぼろ御飯	タコライス	ペスカトーレ	772 kcal	946 kcal	934 kcal	874 kcal	814 kcal	779 kcal	1003 kcal	
		カレー定食	唐揚げカレー	キーマカレー	チキンカレー	シーフードカレー	ぎょうざカレー	コロッケカレー			1088 kcal	895 kcal	1038 kcal	697 kcal	972 kcal	760 kcal	
		麺定食	混ぜそば	塩ラーメン	肉うどん	担々麺	醤油ラーメン	ミートスパゲティ			708 kcal	608 kcal	590 kcal	788 kcal	633 kcal	600 kcal	
		副菜	おくらとわかめのわさび和え	しゅうまい	カレー肉じゃが	シーザーサラダ	しゃぶしゃぶサラダ	彩りサラダ	棒棒鶏サラダ			味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	スープ	スープ
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	バジルチキン	ビーフガーリックライス	名古屋名物 台湾ラーメン	クリスマス会	チキンステーキガーリックソース	さばの味噌煮	ソースカツ	933 kcal	1019 kcal	987 kcal	1340 kcal	784 kcal	874 kcal	886 kcal	
		B定食	焼きうどん~目玉のせ~	ミートスパゲティ	シーフードカレー		焼きそば	メンチカツカレー	ぎょうざカレー		1168 kcal	707 kcal	792 kcal		764 kcal	993 kcal	985 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	ローストビーフ・ローストチキン	白身魚フライ	焼ビーフン	ミックスサラダ	ミックスサラダ		ミックスサラダ	味噌汁	スープ	スープ	スープ	ライス
夜食	 21:10 S 21:35		ずっしり 照り焼きマヨ	手巻き寿司	ベーコンチーズマヨ	シナモンロール		おにぎり			チーズ蒸しパン	りんごクリームパン	ハンバーグピザパン		十勝しゃっきりコーン		
																あんぱん	

★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



		12月16日	月	12月17日	火	12月18日	水	12月19日	木	12月20日	金	12月21日	土	12月22日	日
朝食	 7:00 S 8:00	つくねおろしポン酢かけ	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	ミートボール							
		揚げ餃子	さばの塩焼	たこやき	オムレツ	チキンナゲット	厚焼玉子	コーンコロケ							
		たまごサラダ・生卵	とろろ・生卵	生卵	スパゲティサラダ・生卵	生卵	きんぴらごぼう・生卵	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	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	プルコギ丼・温泉卵	ポークソテーマトソース	ヤンニョムチキン	豚丼	エスカロップ	北海味噌ラーメン						
			963 kcal	1115 kcal	1115 kcal	972 kcal	927 kcal	754 kcal	804 kcal						
		カレー定食	カツカレー	ウインナーカレー	バターチキンカレー	ぎょうざカレー	唐揚げカレー	ビーフカレー							
			1093 kcal	871 kcal	1117 kcal	1004 kcal	976 kcal	953 kcal							
麺定食	混ぜそば	醤油ラーメン	かしわ天うどん	塩ラーメン	味噌ラーメン	坦々麺									
	668 kcal	596 kcal	673 kcal	629 kcal	594 kcal	867 kcal									
副菜	じゃがいもとウインナーのソテー	えびカツ	ハッシュドポテト	はくさいと豚肉の旨トロ煮	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 S 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	カレーライス	ハンバーグジャリアピン	えびチリソース丼	BBQチキン						
			600 kcal	873 kcal	1119 kcal	1390 kcal	832 kcal	918 kcal	859 kcal						
		B定食	スパゲティナポリタン	焼きそば	唐揚げカレー		ミートスパゲティ	シーフードカレー	ぎょうざカレー						
	673 kcal	759 kcal	1144 kcal	kcal	699 kcal	811 kcal	995 kcal								
副菜	親子とじ	かにシュウマイ		雑煮	コーンソテー	春巻・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	ライス	きなこもち	さつま汁	ミックスサラダ	ミックスサラダ								
	味噌汁	清し汁	ライス	磯辺もち	ライス	スープ	味噌汁								
	ライス	ライス	胡麻団子	ごまもち			ライス								
				おしるこ											
夜食	21:10 S 21:35	チョココーラ	おにぎり	豆パン マーガリン	フランクフルト	どらやき	あげぱん								
		ふわ生ロール エッグメンチ		てりやきバーガー			チーズバーガー								



★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。

# 北嶺中・高 青雲寮

## weekly menu



		12月23日	月	12月24日	火	12月25日	水	12月26日	木	12月27日	金	12月28日	土	12月29日	日		
朝食	 7:00 S 8:00	オムレツ	赤魚の照り焼	鶏大根	玉子豆腐肉あんかけ	ミートボール	やきとり	つくねの和風おろしソース	ポイルウインナー	フライドポテト	たこやき	チキンナゲット	フライドポテト	いか天	マカロニサラダ・生卵		
		パンプキンサラダ	ひじきと野菜の彩煮・生卵	生卵	揚茄子のみそ炒め	とろろ芋	オクラのおかか和え・生卵	マカロニサラダ・生卵	フルーツ	フルーチェ	フルーチェ	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	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	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	味噌汁	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	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	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	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	チキン南蛮	えびカツ丼	ザンタレ	山賊焼	タコライス	回鍋肉丼	豚肉のネギソース	1047 kcal	852 kcal	868 kcal	965 kcal	892 kcal	923 kcal	888 kcal	
		カレー定食	キーマカレー	唐揚げカレー	ぎょうざカレー	チキンとごろっと野菜のカレー	カツカレー	バターチキンカレー			815 kcal	923 kcal	979 kcal	1031 kcal	1087 kcal	950 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン	味噌ラーメン	肉うどん	塩ラーメン	担々麺	混ぜそば			538 kcal	546 kcal	597 kcal	639 kcal	902 kcal	571 kcal	
		副菜	厚揚げのチゲ煮	大根サラダ	マカロニサラダ	ジャージャー豆腐	ハッシュドポテト	もやしのソテー	春雨サラダ			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	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	ハッシュドオムライス	青椒肉絲麺	デミソースハンバーグ	さばの味噌煮	ジャンボチキンカツ	手ごねハンバーグ	940 kcal	929 kcal	1083 kcal	934 kcal	911 kcal	865 kcal	1063 kcal	
		B定食	焼きそば	ウインナーカレー	唐揚げカレー	ミートスパゲティ	焼きうどん〜目玉のせ〜				764 kcal	779 kcal	1041 kcal	508 kcal	511 kcal		
		副菜	なすのミートソース	ミックスサラダ	水ぎょうざ	ペペロンチーノ	豚肉の卵とじ	漬物盛り合わせ			味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	スープ	三平汁	ポトフ
		ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
		ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
		豆乳プリン	豆乳プリン	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
夜食	21:10 S 21:35		たっぷりツナサラダ	おにぎり	白蒸しパン	牛乳入りパン コーヒークリーム	手巻き寿司	函館メロンパン									
			ふんわりこっぺ 粒あんマーガリン		牛乳入りパン メープル&マーガリン	ずっしり りんごとクリーム	あんドーナツ										



★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



		12月30日	月	12月31日	火	1月1日	水	1月2日	木	1月3日	金	1月4日	土	1月5日	日
朝食	 7:00 S 8:00	豚焼肉	ベーコンスクランブル	豚肉の生姜焼	エビボール煮	スクランブルエッグ	豚肉の生姜炒め	バジルチキン							
		ミニコロッケ	メンチカツ	鮭焼き魚	チキンナゲット	ミニコロッケ	豚肉の生姜炒め	たこやき							
		中華サラダ	モロヘイヤとおくらのおひたし		スパゲティサラダ	きんぴらごぼう	中華サラダ	生卵							
		生卵・フルーツ	生卵・ゼリー		生卵・ゼリー	生卵・ヨーグルト	生卵・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							
		コーンポタージュ	味噌汁	雑煮	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	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 S 13:10	A定食	鶏肉の塩こうじ	天井	牛すき焼き	豚肉の味噌漬焼	鶏肉のチリソースステーキ	煮込みハンバーグ	チーズカレーうどん						
			894 kcal	834 kcal	1017 kcal	900 kcal	848 kcal	863 kcal	1014 kcal						
		カレー定食													
		麺定食													
		副菜	ツナとコーンのサラダ	プリン	筑前煮	なすの煮びたし	南瓜ソテー	唐揚げ・牛肉コロッケ							
			味噌汁	ミニそば	味噌汁・ライス	清し汁	味噌汁	抹茶プリン・ライス							
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	本格チャーシューメン	寄せ鍋・キムチ鍋	生ちらし	ローストビーフ丼	三元豚のカツカレー	ミックスフライ	親子丼						
			1387 kcal	2287 kcal	1382 kcal	782 kcal	1033 kcal	1030 kcal	979 kcal						
		B定食													
		副菜	メのうどん	酢の物・八幡巻	肉詰しいたけ	スモークサーモンサラダ	挽肉となすの味噌炒め	春巻・揚げ餃子							
			オードブル	牛ステーキ・栗きんとん	味噌汁	卵スープ	豚汁	ミックスサラダ							
			ライス	清し汁			ライス	味噌汁							
			五目チャーハン	豚角煮・カニ爪フライ											
夜食	21:10 S 21:35							生ドーナツ クリーム							
								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、味噌汁がつきます。  
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。