

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							
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							
				ライスプリン	ミックスサラダ	ライス	具だくさん汁	ミックスサラダ	スープ							
				ライス	味噌汁	ライス	味噌汁	ライス	スープ							
				フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	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 ベーコンとコーンのソテー いかの塩辛・生卵 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		塩つくね たこやき とろろ芋・生卵 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		チキンソテーブラックペッパー オムレツ マカロニサラダ・生卵 杏仁フルーツ 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		ミートボール いか天 生卵 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		ロールキャベツ~コンソメ~ チキンナゲット 彩り野菜の白和え アロエヨーグルト・生卵 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		ジャーマンポテト 豆腐野菜ハンバーグ 生卵 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		ベーコンスクランブル しゅうまい 中華サラダ・生卵 みかんゼリー 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	
		昼食	 12:40 S 13:10	A定食	かつ丼 772 kcal	酢鶏 946 kcal	北海道ザンギ 934 kcal	とんこつ豚丼 874 kcal	カフェ風そぼろ御飯 814 kcal	タコライス 779 kcal	ペスカトーレ 1003 kcal				
カレー定食	唐揚げカレー 1088 kcal			キーマカレー 895 kcal	チキンカレー 1038 kcal	シーフードカレー 697 kcal	ぎょうざカレー 972 kcal	コロケカレー 760 kcal							
麺定食	混ぜそば 708 kcal			塩ラーメン 608 kcal	肉うどん 590 kcal	担々麺 788 kcal	醤油ラーメン 633 kcal	ミートスパゲティ 600 kcal							
副菜	おくらとわかめのわさび和え 味噌汁			しゅうまい 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	彩りサラダ 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	バジルチキン 933 kcal	ビーフガーリックライス 1019 kcal	名古屋名物 台湾ラーメン 987 kcal	クリスマス会 1340 kcal	チキンステーキガーリックソース 784 kcal	さばの味噌煮 874 kcal	ソースカツ 886 kcal						
		B定食	焼きうどん~目玉のせ~ 1168 kcal	ミートスパゲティ 707 kcal	シーフードカレー 792 kcal		焼きそば 764 kcal	メンチカツカレー 993 kcal	ぎょうざカレー 985 kcal						
		副菜	巾着煮 ミックスサラダ 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	小籠包 ライス	ローストビーフ・ローストチキン フライドポテト ミニグラタン・ペペロンチーノ ライスコロケ クリスマスケーキ	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	焼ビーフン ミックスサラダ けんちん汁 ライス	ミックスサラダ 具たくさん汁 ライス ドームケーキ						
夜食	 21:10 S 21:35	ずっしり 照り焼きマヨ チーズ蒸しパン	手巻き寿司	ベーコンチーズマヨ りんごクリームパン	シナモンロール ハンバーグピザパン	おにぎり	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	ハンバーグシャリアピン	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		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		磯辺もち	ライス	スープ	味噌汁						
			ライス	ライス	ライス	ごまもち			ライス						
					胡麻団子	おしるこ									
夜食	21:10 S 21:35		チョコーラ	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	オムレツ	フライドポテト	いか天							
		パンプキンサラダ	ひじきと野菜の彩煮・生卵	生卵	揚げ茄子のみそ炒め	とろろ芋	マカロニサラダ・生卵								
		フルーツ	フルーチェ	ゼリー	いちごヨーグルト	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								
		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	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	味噌汁						
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							
			ミックスサラダ	ミネストローネ	ライス	ミックスサラダ	ミックスサラダ	三平汁	ポトフ						
			味噌汁	豆乳プリン	フルーツ	スープ	けんちん汁	ライス	ライス						
			ライス			ライス	ライス		ワッフル						
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、味噌汁が付きです。
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。