

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		1月6日	月	1月7日	火	1月8日	水	1月9日	木	1月10日	金	1月11日	土	1月12日	日																							
朝食	 7:00 S 8:00	オムレツ ベーコンとコーンソテー 生卵 りんごゼリー 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		鶏大根 チキンナゲット 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		豚肉のBBQ炒め フライドポテト マカロニサラダ 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		さばの塩焼き たこやき とろろ芋・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		エビボール煮 チキンナゲット 生卵 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		肉豆腐 揚げ餃子 <small>ほうれん草の胡麻和え・生卵</small> 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 かにしゅうまい <small>スパゲティサラダ・生卵</small> ぶどうゼリー 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																								
		<table border="1"> <tr> <td>A定食</td> <td>ロコモコ丼 1055 kcal</td> <td><small>チキンステーキ玉ねぎソースかけ</small> 719 kcal</td> <td><small>ポークソテー葱塩ソース</small> 968 kcal</td> <td>かつ丼 757 kcal</td> <td>豚肉の生姜焼き 1025 kcal</td> <td>山賊焼き 808 kcal</td> <td>黒醤油ラーメン 882 kcal</td> </tr> <tr> <td>カレー定食</td> <td colspan="7" style="text-align: center;">/</td> </tr> <tr> <td>麺定食</td> <td colspan="7" style="text-align: center;">/</td> </tr> <tr> <td>副菜</td> <td>しゅうまい わかめスープ</td> <td>小エビのサラダ スープ</td> <td>麻婆なす 味噌汁</td> <td>おくらのわさび和え 味噌汁</td> <td>コーンコロケ 味噌汁</td> <td>かにかま大根サラダ 味噌汁</td> <td>春巻き ライス</td> </tr> </table>	A定食	ロコモコ丼 1055 kcal	<small>チキンステーキ玉ねぎソースかけ</small> 719 kcal	<small>ポークソテー葱塩ソース</small> 968 kcal	かつ丼 757 kcal	豚肉の生姜焼き 1025 kcal	山賊焼き 808 kcal	黒醤油ラーメン 882 kcal	カレー定食	/							麺定食	/							副菜	しゅうまい わかめスープ	小エビのサラダ スープ	麻婆なす 味噌汁	おくらのわさび和え 味噌汁	コーンコロケ 味噌汁	かにかま大根サラダ 味噌汁	春巻き ライス				
A定食	ロコモコ丼 1055 kcal	<small>チキンステーキ玉ねぎソースかけ</small> 719 kcal	<small>ポークソテー葱塩ソース</small> 968 kcal	かつ丼 757 kcal	豚肉の生姜焼き 1025 kcal	山賊焼き 808 kcal	黒醤油ラーメン 882 kcal																															
カレー定食	/																																					
麺定食	/																																					
副菜	しゅうまい わかめスープ	小エビのサラダ スープ	麻婆なす 味噌汁	おくらのわさび和え 味噌汁	コーンコロケ 味噌汁	かにかま大根サラダ 味噌汁	春巻き ライス																															
夕食	 16:30 S 18:30	A定食 882 kcal		鶏肉の香味焼き	牛カルビ丼 1073 kcal	室蘭カレーラーメン 993 kcal	韓国風タッカルビ 977 kcal	ハンバーグ 753 kcal	<small>鱈のムニエルタルタル添え</small> 748 kcal	デミオムライス 933 kcal																												
		B定食																																				
副菜	イカカツ&フライドポテト		味噌汁 ライス	ミックスサラダ スープ フルーツ白玉	餃子 ライス	キムチ豆腐 ミックスサラダ ライス	焼きなす 具沢山汁 ライス	炒り煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	コロケ ミックスサラダ スープ																													
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



		1月13日	月	1月14日	火	1月15日	水	1月16日	木	1月17日	金	1月18日	土	1月19日	日	
朝食	 7:00 S 8:00	ハンバーグ&ウインナー		赤魚の照焼き		ロールキャベツ		豚肉BBQ炒め		つくね和風おろし		バジルチキン		マカロニグラタン		
		チキンナゲット		豆腐ハンバーグ		コーンクリームコロッケ		厚焼卵		たこやき		オムレツ		ウインナーケチャップソテー		生卵
		生卵		とろろ・生卵		生卵		中華サラダ・生卵		胡麻和え・生卵		スパゲティサラダ・生卵		ゼリー		
		フルーチェ		ヨーグルト		フルーツ缶		フルーツ		フルーツ		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		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		
		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	とんこつ豚丼	青椒肉絲丼	スタミナ焼肉丼	油淋鶏	ビビンバ丼	チキン南蛮	カレーうどん							
			969 kcal	960 kcal	638 kcal	1068 kcal	943 kcal	1109 kcal	812 kcal							
		カレー定食		キーマカレー	コロッケカレー	カツカレー	餃子カレー	唐揚げカレー								
				898 kcal	892 kcal	1122 kcal	1002 kcal	1014 kcal								
		麺定食		担々麺	肉うどん	まぜそば	塩ラーメン	味噌ラーメン								
				879 kcal	542 kcal	714 kcal	645 kcal	640 kcal								
		副菜	じゃがいもそぼろ煮	唐揚げサラダ	ツナサラダ	肉じゃが	メンチカツ	麻婆春雨	いかサラダ							
			味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	わかめ御飯							
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉のタレ焼き	さばの照焼き	北海味噌ラーメン	北嶺丼	カツ尽くしプレート	鮭のちゃんちゃん焼き	タレ焼き豚丼							
			892 kcal	895 kcal	848 kcal	1226 kcal	1293 kcal	584 kcal	1203 kcal							
		B定食		ミートソーススパゲッティ	唐揚げカレー			焼きそば	コロッケカレー							
			kcal	588 kcal	1006 kcal	kcal	kcal	762 kcal	841 kcal							
		副菜	チーズはんぺんフライ	豚キムチ炒め	水餃子	ミックスサラダ	キムチオクラ豆腐	揚げ出し豆腐	棒棒鶏サラダ							
			ミックスサラダ	けんちん汁	ライス	スープ	えびカツサンド	のっぺい汁	味噌汁							
			味噌汁	ライス			豚汁									
			ライス			ケーキ盛り合わせ	ライス									
							カツゲン									
夜食	21:10 S 21:35		あんぱん	おにぎり	チーズ蒸しパン	肉まん	おにぎり	ハンバーグピザパン								
			チョコラ		カスタードホイップこっぺ			ずっしり照り焼きマヨパン								

★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。



北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		1月20日	月	1月21日	火	1月22日	水	1月23日	木	1月24日	金	1月25日	土	1月26日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ミートボール		豚すき煮		ベーコンソテー・スクランブルエッグ		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		いかの天ぷら		ミニかにクリームコロッケ		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		フルーツ缶	
		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		野菜サラダ	
		レタスサラダ		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	
		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	
		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	ザンタレ	タンドリーチキン	回鍋肉丼	デミトンカツ	旨塩豚丼	鶏天丼	釧路名物スパカツ						
			851 kcal	808 kcal	1094 kcal	825 kcal	1109 kcal	768 kcal	1088 kcal						
		カレー定食	カツカレー	バターチキンカレー	ハンバーグカレー	チキンとごろっと野菜のカレー	カツカレー	シーフードカレー							
			1009 kcal	948 kcal	956 kcal	904 kcal	1074 kcal	856 kcal							
		麺定食	混ぜそば	きつねうどん	醤油ラーメン	担々麺	とんこつラーメン	味噌ラーメン							
			601 kcal	451 kcal	655 kcal	824 kcal	761 kcal	728 kcal							
		副菜	豚しゃぶサラダ	もやしのナムル	カレーコロッケ	マカロニソテー	大学いも	大根とわかめのサラダ	コールスローサラダ						
			味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ・ライス						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の生姜焼	牛丼	ちくわ天うどん	鶏のガーリック味噌焼き	ほっけの塩焼き	ハンバーグ	オムライス						
			937 kcal	1041 kcal	717 kcal	924 kcal	603 kcal	772 kcal	832 kcal						
		B定食	ハンバーグカレー	スパゲティナポリタン	ウインナーカレー	焼きそば	コロッケカレー	ミートスパゲティ	チキンカレー						
		794 kcal	567 kcal	1193 kcal	679 kcal	992 kcal	499 kcal	836 kcal							
		副菜	切干大根の煮物	温泉卵		白菜のクリーム煮	ササミフライ&ウインナーフライ	焼きなす	ポテトのカレー炒め						
			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	ミックスサラダ	ミックスサラダ						
			味噌汁	味噌汁		味噌汁	豚汁	味噌汁	スープ						
			ライス		チーズおかか御飯	ライス	ライス								
					エクレア										
夜食	 21:10 S 21:35		フランクフルト	手巻き寿司	ジャムパン	焼きうどん	おにぎり	生デニッシュいちご							
					チーズバーガー			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。

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		1月27日	1月28日	火	1月29日	水	1月30日	木	1月31日	金	2月1日	土	2月2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	ツナ入リスクランブル	ウインナー	イカの天ぷら	チキンナゲット	さばの塩焼	たこやき	コーンクリームコロッケ	メンチカツ	
		生卵	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	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	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	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	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	トンテキ	油淋鶏	豚肉のネギソース	麻婆豆腐丼	トルコライス	煮込みハンバーグ	焼きそば	941 kcal	1068 kcal	867 kcal	880 kcal	938 kcal	812 kcal	923 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	メンチカツ・エビフライカレー	唐揚げカレー	ウインナーカレー	ビーフカレー		949 kcal	981 kcal	888 kcal	1086 kcal	941 kcal	893 kcal	
		麺定食	塩ラーメン	とんこつラーメン	かしわ天うどん	混ぜそば	担々麺	醤油ラーメン		557 kcal	767 kcal	556 kcal	707 kcal	807 kcal	619 kcal	
		副菜	春雨サラダ	無水肉じゃが	白菜と卵のオイスター炒め	春巻・ぎょうざ	ツナとコーンのサラダ	いり豆腐	蒸し鶏サラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	スープ	味噌汁	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	白身魚の磯辺揚げ	黒醤油ラーメン・煮卵	ハヤシライス	山賊焼	えびチリソース丼	太巻き寿司	857 kcal	774 kcal	856 kcal	931 kcal	946 kcal	866 kcal	1261 kcal
		B定食	スパゲティナポリタン	ウインナーカレー	チキンカレー	焼きそば	カルボナーラ	コロッケカレー (コーンコロッケ)		617 kcal	924 kcal	807 kcal	927 kcal	920 kcal	899 kcal	kcal
		副菜	ミックスサラダ	ミックスサラダ		白身フライ	なすの煮びたし	しゅうまい	特製ジャンボ唐揚げ	クリームシチュー	けんちん汁	けんちん汁	スープ	味噌汁	スープ	けんちん汁
夜食	21:10 S 21:35		豆パン マーガリンサンド	おにぎり	牛乳入りパン コーヒークリーム	フランクフルト	おにぎり	テリタルバーガー		しっとり クリームパン	ふんわりこっぺ カスターホイップ		チョココロネ			

イベントメニュー



★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。