

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		2月3日	月	2月4日	火	2月5日	水	2月6日	木	2月7日	金	2月8日	土	2月9日	日
朝食	 7:00 S 8:00			ベーコン&ウインナー オムレツ ひじきの彩煮・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 イカの天ぷら 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	バジルチキン コーンクリームコロッケ 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 たこやき 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・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	肉味噌キャベツ 豆腐ハンバーグ 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 919 kcal	豚肉の生姜焼き 919 kcal	北海道ザンギ 934 kcal	ロコモコ丼 915 kcal	ガパオライス 789 kcal	照り焼き三色丼 969 kcal	カルボナーラ 938 kcal				
カレー定食	唐揚げカレー 1087 kcal			キーマカレー 908 kcal	シーフードカレー 773 kcal	ビーフカレー 875 kcal	カツカレー 942 kcal	ぎょうざカレー 956 kcal							
麺定食	味噌ラーメン 704 kcal			担々麺 889 kcal	きつねうどん 521 kcal	混ぜそば 563 kcal	とんこつラーメン 658 kcal	醤油ラーメン 617 kcal							
副菜	大学芋 味噌汁			ハッシュドポテト 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	はんぺんチーズフライ 味噌汁	ツナサラダ スープ・ライス						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の竜田焼 895 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	チキンステーキガーリック 813 kcal	さばの竜田揚げ 1009 kcal	トンテキ 986 kcal	ハンバーグシャリアビンソース 739 kcal						
		B定食	ミートスパゲティ 557 kcal	ウインナーカレー 1016 kcal	コロッケカレー (コーンコロッケ) 865 kcal	焼きそば 745 kcal	スパゲティナポリタン 660 kcal	ポークカレー 841 kcal	焼きうどん~目玉のせ~ 483 kcal						
		副菜	巾着煮 ミックスサラダ ライス	ベーコンと温野菜のオーロラソースかけ ミックスサラダ スープ ライス	小籠包 ライス	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	南瓜ソテー 白湯スープ ライス	具だくさん汁 ライス ドームケーキ	コーンソテー 味噌汁 ライス						
夜食	 21:10 S 21:35			チーズ蒸しパン メロンパン	おにぎり	あんドーナツ いちごマーガリン	ペペロンチーノ	手巻き寿司	どらやき						



★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。

北嶺中・高 青雲寮

weekly menu



		2月10日	月	2月11日	火	2月12日	水	2月13日	木	2月14日	金	2月15日	土	2月16日	日
朝食	 7:00 S 8:00	チキンナゲット		マカロニグラタン		オムレツ		ペペロンチキン		エビボール煮		豚焼肉		ポイルウインナー	
		つくね焼		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	
		生卵・鮭フレーク		生卵・いか塩辛		生卵・スパゲティサラダ		生卵		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	回鍋肉丼 1079 kcal	タコライス 905 kcal	酢鶏 980 kcal	エスカロップ 778 kcal	鶏肉の味噌だれ焼 843 kcal	北海味噌ラーメン 885 kcal						
		カレー定食	カツカレー 1094 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 890 kcal							
		麺定食	混ぜそば 668 kcal		担々麺 902 kcal	きつねうどん 554 kcal	醤油ラーメン 609 kcal	塩ラーメン 535 kcal							
		副菜	じゃがいもとウインナーのソテー 味噌汁	コロケ 味噌汁	ハッシュドポテト スープ	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	ハムとキャベツのガリパタ炒め 清し汁	小籠包 ライス						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の塩麴焼き 911 kcal	タンドリーチキン 902 kcal	チーズカレーうどん 1022 kcal	豚肉の生姜焼 890 kcal	アジフライ 894 kcal	プルコギ丼・温泉卵 1011 kcal	鶏肉のさっぱり煮 767 kcal						
		B定食	チキンカレー 777 kcal	スパゲティナポリタン 689 kcal	五目チャーハン 1008 kcal	焼きそば 731 kcal	コロケカレー (コーンコロケ) 731 kcal	ミートスパゲティ 498 kcal	ハンバーグカレー 790 kcal						
		副菜	焼ビーフン ミックスサラダ 味噌汁 ライス	揚げ豆腐 味噌汁 ライス	えびカツ・メンチカツ 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	ジャーマンポテト 豚汁 わかめ御飯	ミックスサラダ スープ ライス	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	チョコチップメロンパン チョコーラ	おにぎり	チーズ蒸しパン ラブラブサンド トリプルいちご	肉まん	おにぎり	つぶあんパン ピザロール								



★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



		2月17日	月	2月18日	火	2月19日	水	2月20日	木	2月21日	金	2月22日	土	2月23日	日																																																	
朝食	 7:00 S 8:00	ベーコンスクランブル	つくねの和風おろしソース	生卵・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	生卵・大根のそぼろあん	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	ハンバーグ	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	コロッケ	生卵・卵の花	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	生卵・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	生卵・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	ボイルウインナー	生卵・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
		朝食	A定食 1047 kcal キーマカレー 815 kcal 麺定食 担々麺 797 kcal 副菜 厚揚げのチゲ煮 味噌汁	チキン南蛮 1047 kcal 麻婆豆腐丼 772 kcal 唐揚げカレー 1018 kcal 塩ラーメン 602 kcal 水ぎょうざ 中華スープ	山賊焼 932 kcal チキンとごろっと野菜のカレー 998 kcal かしわ天うどん 645 kcal パンプキンサラダ 味噌汁	鶏天丼 808 kcal ハンバーグカレー 842 kcal 混ぜそば 575 kcal 大根とツナのサラダ 卵スープ	デミトンカツ 869 kcal ビーフカレー 921 kcal 担々麺 834 kcal マカロニソテー 味噌汁	ガリバタチキン 890 kcal ぎょうざカレー 966 kcal とんこつラーメン 687 kcal 麻婆春雨 味噌汁	ロコモコ 853 kcal 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 ジンジャーソース 992 kcal 焼きうどん 455 kcal なすのミートソース ミックスサラダ 味噌汁 ライス	スープカレー 968 kcal 焼きそば 755 kcal ミックスサラダ フルーツ白玉	青椒肉絲麵 1008 kcal ぎょうざカレー 1053 kcal おくらのわさび和え ライス コーヒー牛乳プリン	ポークチャップ 1104 kcal ミートスパゲティ 655 kcal ジャージャー豆腐 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ヤンニョムチキン 960 kcal チキンカレー 924 kcal ジャーマンポテト ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ポークとごろっと野菜のカレー 934 kcal スパゲティナポリタン 748 kcal エビフライ・メンチカツ ミックスサラダ	鶏肉のネギマヨ焼 940 kcal 焼きそば 795 kcal チーズはんぺんフライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス																																																							
		夕食	チーズバーガー 揚げパン きなこ	手巻き寿司	函館メロンパン ふんわりこっぺ カスターホイップ	和風 焼きうどん	おにぎり	ずっしり りんごとクリーム ラブラブサンド シュガーマーガリン																																																								
夜食	21:10 S 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



		2月24日	月	2月25日	火	2月26日	水	2月27日	木	2月28日	金	3月1日	土	3月2日	日
朝食	 7:00 S 8:00			ミートボール いかの天ぷら 生卵 フルーチェ 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	ベーコンスクランブル ハンバーグ 生卵・白和え 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	ペペロンチキン ミニコロケ 生卵・とろろ 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	豚すき煮 しゅうまい 生卵 ピーチゼリー 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	さばの塩焼き たこやき 生卵・スパゲティサラダ 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	筑前煮 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	豚肉の生姜炒め フライドポテト(のり塩) 生卵・たまごサラダ 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					
		A定食		醤油ラーメン 1014 kcal	油淋鶏 966 kcal	豚肉の生姜焼 932 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					
昼食	 12:40 S 13:10	カレー定食		ビーフカレー 923 kcal	シーフードカレー 848 kcal	ハンバーグカレー 889 kcal	ぎょうざカレー 991 kcal	カツカレー 1135 kcal							
		麺定食		混ぜそば 611 kcal	きつねうどん 596 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		唐揚げサラダ ライス	シーザーサラダ 味噌汁	無水肉じゃが 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		ハッシュドオムライス 858 kcal	鱈のムニエルバターポン酢 747 kcal	三色丼 861 kcal	ちくわ天うどん 668 kcal	ガーリック味噌焼 935 kcal	さけのちゃんちゃん焼 681 kcal	タレ焼き豚丼 1205 kcal					
		B定食		コロケカレー(コーンコロケ) 815 kcal	ミートスパゲティ 608 kcal	焼きそば 860 kcal	唐揚げチャーハン 899 kcal	スパゲティナポリタン 565 kcal	焼きそば 958 kcal	ハンバーグカレー 901 kcal					
副菜		ミックスサラダ ミネストローネ オレンジゼリー	炒り煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	春巻 スープ デザート	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	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 ずっしり コロケ仕立て	フランクフルト	おにぎり	チーズ蒸しパン 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。