

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	フルーチェ	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	回鍋肉丼	タコライス	酢鶏	エスカロップ	鶏肉の味噌だれ焼	北海味噌ラーメン						
			964 kcal	1079 kcal	905 kcal	980 kcal	778 kcal	843 kcal	885 kcal						
		カレー定食	カツカレー		ハンバーグカレー	キーマカレー	唐揚げカレー	ビーフカレー							
			1094 kcal		944 kcal	916 kcal	1009 kcal	890 kcal							
		麺定食	混ぜそば		担々麺	きつねうどん	醤油ラーメン	塩ラーメン							
			668 kcal		902 kcal	554 kcal	609 kcal	535 kcal							
		副菜	じゃがいもとウインナーのソテー	コロケ	ハッシュドポテト	白菜と豚肉の旨トロ煮	ごろっとかぼちゃの彩りサラダ	ハムとキャベツのガリパタ炒め	小籠包						
			味噌汁	味噌汁	スープ	スープ	コンソメスープ	清し汁	ライス						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の塩麴焼き	タンドリーチキン	チーズカレーうどん	豚肉の生姜焼	アジフライ	プルコギ丼・温泉卵	鶏肉のさっぱり煮						
			911 kcal	902 kcal	1022 kcal	890 kcal	894 kcal	1011 kcal	767 kcal						
		B定食	チキンカレー	スパゲティナポリタン	五目チャーハン	焼きそば	コロケカレー(コーンコロケ)	ミートスパゲティ	ハンバーグカレー						
		777 kcal	689 kcal	1008 kcal	731 kcal	731 kcal	498 kcal	790 kcal							
		副菜	焼ビーフン	揚げ豆腐	えびカツ・メンチカツ	キムチ豆腐	ジャーマンポテト	春雨のそぼろ炒め							
			ミックスサラダ	味噌汁	ライス	味噌汁	ライス	味噌汁	ライス						
			味噌汁	ライス	ライス	抹茶プリン									
			チョコチップメロンパン	おにぎり	チーズ蒸しパン	肉まん	おにぎり	つぶあんパン							
			チョコーラ		ラブラブサンド トリプルいちご			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	 12:40 S 13:10	A定食	チキン南蛮	1047 kcal	麻婆豆腐丼	772 kcal	山賊焼	932 kcal	鶏天丼	808 kcal	デミトンカツ	869 kcal	ガリバタチキン	890 kcal	ロコモコ	853 kcal	カレー定食	キーマカレー	815 kcal	唐揚げカレー	1018 kcal	チキンとごろっと野菜のカレー	ハンバーグカレー	842 kcal	ビーフカレー	921 kcal	ぎょうざカレー	966 kcal	麺定食	担々麺	797 kcal	塩ラーメン	602 kcal	かしわ天うどん	645 kcal	混ぜそば	575 kcal	担々麺	834 kcal	とんこつラーメン	687 kcal	副菜	厚揚げのチゲ煮	味噌汁	水ぎょうざ	中華スープ	パンプキンサラダ	味噌汁	大根とツナのサラダ	卵スープ	マカロニソテー	味噌汁	麻婆春雨	味噌汁	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	スープカレー	968 kcal	青椒肉絲麺	1008 kcal	ポークチャップ	1104 kcal	ヤンニョムチキン	960 kcal	ポークとごろっと野菜のカレー	934 kcal	鶏肉のネギマヨ焼	940 kcal	B定食	焼きうどん	455 kcal	焼きそば	755 kcal	ぎょうざカレー	1053 kcal	ミートスパゲティ	655 kcal	チキンカレー	924 kcal	スパゲティナポリタン	748 kcal	焼きそば	795 kcal	副菜	なすのミートソース	ミックスサラダ	味噌汁	ライス	おくらのわさび和え	ライス	コーヒー牛乳プリン	ジャージャー豆腐	ミックスサラダ	味噌汁	ライス	ジャーマンポテト	ミックスサラダ	味噌汁	ライス	エビフライ・メンチカツ	ミックスサラダ	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	21:10 S 21:35	夜食	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																																																

★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																									
		<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">昼食</td> <td rowspan="4"> 12:40 S 13:10 </td> <td>A定食</td> <td>醤油ラーメン 1014 kcal</td> <td>油淋鶏 966 kcal</td> <td>豚肉の生姜焼 932 kcal</td> <td>チキン南蛮 1122 kcal</td> <td>ビビンバ丼 941 kcal</td> <td>旨塩豚丼 1111 kcal</td> <td>釧路名物スパカツ 1057 kcal</td> </tr> <tr> <td>カレー定食</td> <td></td> <td>ビーフカレー 923 kcal</td> <td>シーフードカレー 848 kcal</td> <td>ハンバーグカレー 889 kcal</td> <td>ぎょうざカレー 991 kcal</td> <td>カツカレー 1135 kcal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>麺定食</td> <td></td> <td>混ぜそば 611 kcal</td> <td>きつねうどん 596 kcal</td> <td>味噌ラーメン 628 kcal</td> <td>担々麺 911 kcal</td> <td>とんこつラーメン 762 kcal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>副菜</td> <td>唐揚げサラダ ライス</td> <td>シーザーサラダ 味噌汁</td> <td>無水肉じゃが 味噌汁</td> <td>南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁</td> <td>えびカツ わかめスープ</td> <td>大学いも 味噌汁</td> <td>コールスローサラダ スープ・ライス</td> </tr> </table>		昼食	 12:40 S 13:10	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	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
昼食	 12:40 S 13:10	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																								
		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	ライス たい焼き	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、味噌汁が付きです。
 ★お米はななつぼしブレンドを使用しています。