

# 北横中・高 青雲寮

## weekly menu



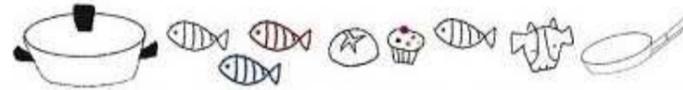
		3月3日	月	3月4日	火	3月5日	水	3月6日	木	3月7日	金	3月8日	土	3月9日	日
朝食	 7:00 S 8:00	オムレツ		エビボール煮		豚肉のBBQ炒め		親子煮		やきとり		肉味噌キャベツ		ベーコンスクランブル	
		ポイルウインナー		チキンナゲット		チキンカツ		たこやき		野菜コロッケ		揚げぎょうざ		カニしゅうまい	
		鮭フレーク・生卵		生卵		マカロニサラダ・生卵		とろろ芋・生卵		生卵		おくらのおかか和え・生卵		スパゲティサラダ・生卵	
		フルーツ		みかんゼリー		ヨーグルト		フルーチェ		アロエヨーグルト		フルーツ		りんごゼリー	
		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	ハンバーグ	とんこつ豚丼	鶏肉のシャリアピンスステーキ	タコライス	ガリバタチキン	牛カルビ丼	名古屋名物 台湾ラーメン						
			874 kcal	859 kcal	616 kcal	783 kcal	711 kcal	1168 kcal	987 kcal						
		カレー定食	メンチカツカレー	ビーフカレー	シーフードカレー	ハンバーグカレー	唐揚げカレー	カツカレー							
			933 kcal	852 kcal	732 kcal	860 kcal	995 kcal	1144 kcal							
麺定食	醤油ラーメン	味噌ラーメン	きつねうどん	混ぜそば	塩ラーメン	とんこつラーメン									
	529 kcal	536 kcal	477 kcal	553 kcal	591 kcal	789 kcal									
副菜	シーザーサラダ	かにかま大根サラダ	揚げ豆腐	彩りサラダ	麻婆春雨	大学いも	小籠包								
	味噌汁	味噌汁	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	鶏肉のパン粉焼	白身魚とかつおのフライ	担々麺	韓国風タッカルビ	たらのムニエル	ポークソテーねぎ塩ソース	ハヤシライス						
			890 kcal	717 kcal	1272 kcal	986 kcal	872 kcal	1057 kcal	1120 kcal						
		B定食	コロッケカレー (カニクリームコロッケ)	焼きうどん	五目チャーハン	ミートスパゲティ	ウインナーカレー	チキンカレー	焼きそば						
	874 kcal	777 kcal	885 kcal	593 kcal	996 kcal	918 kcal	936 kcal								
副菜	さつま芋のそぼろ煮	蒸し鶏サラダ	餃子	キムチ豆腐	炒り煮	麻婆なす	ポテナゲ								
	ミックスサラダ	具だくさん汁	ライス	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	ライス		味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ								
	ライス			ライス	ライス	ライス									
夜食	21:10 S 21:35	さくらもち		おにぎり		生デニッシュ いちご		肉まん		おにぎり		シナモンロール			
		甘酒				ホイップクロワッサン						ようかんロールホイップ			



★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



		3月10日	月	3月11日	火	3月12日	水	3月13日	木	3月14日	金	3月15日	土	3月16日	日
朝食	 7:00 S 8:00	ロールキャベツ〜トマトソース〜		たこやき	赤魚の照り焼	つくねおろしポン酢かけ	豚肉のBBQ炒め	ミートボール	バジルチキン	ベーコンソテー					
		生卵・たまごサラダ	チキンナゲット	生卵・とろろ芋	厚焼卵	生卵・パンプキンサラダ	生卵・ほうれん草の胡麻和え	コロケ	オムレツ	スクランブルエッグ					
		フルーツ	生卵・とろろ芋	ヨーグルト	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーチェ	フルーツ	桃ヨーグルト	ぶどうゼリー					
		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	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					
		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					
		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	鶏天丼	ガパオライス	とんかつ	函館チャイニーズチキン	ピリ辛チキン	麻婆豆腐丼	カルボナーラ						
		カレー定食	ハンバーグカレー	キーマカレー	バターチキンカレー	カツカレー	唐揚げカレー	ぎょうざカレー							
		麺定食	混ぜそば	担々麺	肉うどん	醤油ラーメン	とんこつラーメン	味噌ラーメン							
		副菜	春雨サラダ	ツナサラダ	えびしゅうまい	じゃがいもとウィンナーのソテー	卵と木耳の炒め物	唐揚げサラダ	コールスローサラダ						
		味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	スープ	スープ・ライス						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ポークチャップ	さばの味噌煮	北海味噌ラーメン	煮込みハンバーグ	鮭フライ	鶏肉のネギマヨ焼	オムライス						
		B定食	チキンカレー	ミートスパゲティ	五目チャーハン	コロケカレー (かにクリームコロケ)	スパゲティナポリタン	ウインナーカレー	焼きそば						
		副菜	ジャーマンポテト	豚肉のキムチ炒め	水ぎょうざ	切干大根の煮物	具だくさん汁	チーズはんぺんフライ	ポテトのカレー炒め						
		ミックスサラダ	けんちん汁	ライス	ライス	わかめ御飯	ライス	ライス	ライス						
		スープ	ライス	プリン	ライス	ドームケーキ	ライス	ライス	ライス						
夜食	 21:10 S 21:35	チョコーラ		おにぎり	ふわ生ロール エッグメンチ	フランクフルト	どら焼き	季節の団子							
		チーズ蒸しパン			てりやきバーガー										



★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。

# 北横中・高 青雲寮

## weekly menu



		3月17日	月	3月18日	火	3月19日	水	3月20日	木	3月21日	金	3月22日	土	3月23日	日
朝食	 7:00 S 8:00	豆腐ハンバーグ	豚すき煮	厚焼卵	ペペロンチキン	オムレツ	ミートボール	さばの塩焼き							
		えびしゅうまい	いかの天ぷら	ミニコロッケ	たこやき	チキンナゲット	フライドポテト (のり塩)	しゅうまい							
		生卵・かぼちゃのサラダ	生卵	生卵・とろろ	生卵・さつま芋サラダ	生卵	生卵・白和え	生卵・きんぴらごぼう							
		フルーツ	ヨーグルト	ゼリー	フルーチェ	アロエヨーグルト	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	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	油淋鶏	チキン南蛮	ロコモコ丼	豚肉の生姜焼	回鍋肉丼	ビビンバ丼	スパゲティナポリタン						
			1069 kcal	1122 kcal	1016 kcal	829 kcal	995 kcal	947 kcal	967 kcal						
		カレー定食	カツカレー	バターチキンカレー											
			1149 kcal	1002 kcal											
		麺定食	チーズカレーうどん	醤油ラーメン											
			764 kcal	590 kcal											
		副菜	無水肉じゃが	南瓜のそぼろあんかけ	ハッシュドポテト	マカロニソテー	春雨サラダ	メンチカツ	フライ盛り合わせ						
			味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	スープ	わかめスープ	スープ・ライス						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	アジフライ	青椒肉絲丼	ちゃんぽんラーメン	ガーリック味噌焼	さけのちゃんちゃん焼き	ハンバーグシャリアビンソース	牛丼						
			768 kcal	933 kcal	1093 kcal	920 kcal	933 kcal	679 kcal	1121 kcal						
		B定食	シーフードカレー	焼きそば	唐揚げカレー	ミートスパゲティ	メンチカツカレー	焼きうどん~目玉のせ~	ウインナーカレー						
		735 kcal	787 kcal	1113 kcal	530 kcal	1328 kcal	419 kcal	771 kcal							
		副菜	巾着煮	ミックスサラダ	小籠包	長いものわさび和え	海老マヨ	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	ライス	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	スープ	ライス	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁						
			ライス	フルーツ白玉	たいやき	ライス	ライス	ライス							
夜食	21:10 S 21:35		揚げパン きなこ	シナモンロール	おにぎり	よもぎふかし	おにぎり	オニオン ハムロール							
			函館メロンパン	生ドーナツ クリーム		チョコチップ メロンパン		ようかんロール							



★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



		3月24日	月	3月25日	火	3月26日	水	3月27日	木	3月28日	金	3月29日	土	3月30日	日		
朝食	 7:00 S 8:00			ツナ入りスクランブル 赤ウインナーソテー 生卵・パンプキンサラダ フルーツ缶 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	そばろ入りたまご焼き 揚げ物アラカルト 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	ポイルウインナー ハンバーグ 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	さばの塩焼き しゅうまい 生卵・きんぴらごぼう 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										
		昼食	 12:40 S 13:10	A定食	五目チャーハン 873 kcal	とんこつ豚丼 953 kcal	醤油ラーメン 829 kcal	三色丼 719 kcal									
カレー定食																	
麺定食																	
副菜	ラーメンサラダ スープ			はんぺんチーズフライ 味噌汁	フライドポテト わかめ御飯	ウインナーとキャベツのガリパタ炒め 味噌汁											
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の香草焼き 905 kcal	ハンバーグカレー 885 kcal	麻婆豆腐丼 846 kcal												
		B定食	ミートスパゲティ 693 kcal	カツカレー 1045 kcal	焼きそば 833 kcal												
		副菜	クリームシチュー ミックスサラダ	ミックスサラダ	しゅうまい スープ												
		デザート	フルーツ白玉														
夜食	21:10 S 21:35		ホットドック	おにぎり	揚げパン きなこ ずっしり コロッケ												



★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。