

3 March
月
week I



北海道高等専門学校 専攻科 情報デザイン科
マスコミキャラクター「デザインJ」
Copyright ©2022
Kosue MOCHA/kokidai high school for the Deaf

この表紙のデザイン及びDTPデータの作成は、北海道高等専門学校専攻科情報デザイン科の学生が行いました。

学校・寄宿舎予定献立表

3 March
月
week 2

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

4(月)	ごはん にらのみそ汁 厚揚げのカレー風味煮 彩りきんぴら 504kcal	ごはん わかめと油揚げのみそ汁 すき焼き風煮 小松菜の磯和え 牛乳 804kcal	焼き豚チャーハン 中華風スープ 焼き餃子 春雨中華サラダ 730kcal
5(火)	ごはん 豆腐と若布のみそ汁 青梗菜としめじの卵炒め 白菜とツナの和え物 菜の花ふりかけ 492kcal	ツイストパン チョコクリーム ポトフ 牛肉コロッケ シーザーサラダ 牛乳 902kcal	ごはん キャベツのスープ 豚肉のチーズ焼き 温野菜サラダ もやしとピーマンソテー 727kcal
6(水)	ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 野菜のチーズ和え 562kcal	ごはん さつまい 鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 牛乳 824kcal	ごはん 豆腐と若布の中華スープ チンジャオロース あんかけ炒り卵 果物(りんご) 821kcal
7(木)	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の海苔和え 521kcal	あんかけ焼きそば 青梗菜のスープ パインゼリー 牛乳 732kcal	ごはん 若布のみそ汁 豚カルビの照り焼き オニオンチップサラダ 812kcal
8(金)	ごはん 絹さやのみそ汁 ツナとマカロニのサラダ 卵やき ヨーグルト 634kcal	ポークカレー 野菜サラダ 牛乳 817kcal	
9(土)			
10(日)			五目鶏飯 根菜のみそ汁 揚げ出し豆腐 豚しゃぶサラダ 836kcal

* 材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。



学校・寄宿舎予定献立表

3 March
月
week 3

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

11(月)	ごはん 薩摩芋とえのき茸のみそ汁 味付肉団子 野菜ソテー 505kcal	ごはん 白菜としめじのみそ汁 肉じゃが 小松菜のごま和え 牛乳 712kcal	ごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 さばの竜田揚げ 野菜の梅おかか和え 竹輪の味噌煮 727kcal
12(火)	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 鱈のみそ焼き きんぴらごぼう 460kcal	バターロール ブラウンシチュー オムレツ フレンチサラダ 果物(オレンジ) 牛乳 743kcal	ごはん 絹さやと若布のみそ汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草サラダ 果物(バナナ) 715kcal
13(水)	ごはん 白菜としめじのみそ汁 鶏肉ともやしのオイスター油炒め 卵やき 味付海苔 548kcal	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 大豆とひじきの炒め煮 牛乳 815kcal	チキンカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 果物(オレンジ) 793kcal
14(木)	ごはん 絹さやと若布のみそ汁 じゃがいもの炒り煮 豆腐ハンバーグ 543kcal	和風スパゲッティ ささみとキャベツのサラダ 豆乳プリンタルト 牛乳 815kcal	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 松風焼き 大根のけんちん煮 みかんヨーグルト 808kcal
15(金)	ごはん ふのりのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 さばのみそ煮 545kcal	麻婆豆腐丼 わかめと蕪の中華スープ 切り干し大根のツナサラダ 牛乳 831kcal	ごはん 具だくさん汁 鶏肉の唐揚げ香味ソース 温野菜サラダ 果物(りんご) 761kcal
16(土)	ツナマヨトースト コンソメスープ プレーンオムレツ 人参とハムのサラダ ヨーグルト 637kcal	野菜たっぷり醤油ラーメン 揚げ焼売 デコポン 牛乳 995kcal	サーモンライス 白菜のスープ ポテトグラタン グリーンサラダ 823kcal
17(日)	ごはん 大根と人参のみそ汁 豚肉と蓮根の味噌炒め 豆腐焼売 味付け海苔 494kcal	ハヤシライス フルーツゼリー和え 牛乳 896kcal	ごはん 玉葱のみそ汁 鶏肉のみそカツ ビーフンサラダ 果物(オレンジ) 799kcal

* 材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。



北海道高等専門学校 専攻科情報デザイン科
マルチメディアデザインコース(デザイン系)
Copyright © 2020
Issue 10/2020 Hokkaido high school for the Deaf

学校・寄宿舎予定献立表

3 March
月
week 4

朝食 7:30~

昼食 school 12:40~ day off 12:00~

夕食 18:00~

18(月)	ごはん 芋ととろろ昆布のみそ汁 味付肉団子 ひじきと切り干しの炒め煮 534kcal	ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の磯和え 牛乳 822kcal	ごはん にら玉中華スープ 麻婆豆腐 春雨中華サラダ 775kcal
19(火)	ごはん 厚揚げと絹さやのみそ汁 鯖の塩焼き 大根おろし ほうれん草のごま和え ヨーグルト 509kcal	ツイストパン クリームシチュー カレーコロッケ イタリアン風サラダ 牛乳 868kcal	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の味噌バター焼き 肉豆腐 もやしの胡麻酢和え 745kcal
20(水)	ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 豚肉となすの生姜炒め 豆腐のハンバーグ 味付け海苔 578kcal	焼き豚チャーハン レタスのスープ 焼き餃子 牛乳 722kcal	ごはん 大根のスープ 照り焼きハンバーグ フライドポテト コーンサラダ 907kcal
21(木)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏肉と卵のさっぱり煮 白菜のナムル ヤクルト 501kcal	ソースカツ丼 豆腐と若布のみそ汁 みかんゼリー 牛乳 772kcal	チキンカレー 大根サラダ チョコプリン 777kcal
22(金)	ごはん キャベツのスープ 肉団子ケチャップ煮 水菜のさっぱり和え 菜の花ふりかけ 508kcal		
23(土)			
24(日)			



北海道高等専門学校 専攻科 情報デザイン科
マルチメディアデザインコース (デザイン系)
Copyright © 2020
Hokkaido High School for the Deaf

* 材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

学校・寄宿舍予定献立表

February
2月
week 5

朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
26(月)	506kcal	853kcal
27(火)	554kcal	841kcal
28(水)	587kcal	843kcal
29(木)	512kcal	801kcal
1(金)		
2(土)		
3(日)		



* 材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

学校・寄宿舍予定献立表

1 January
月
week 6

朝食 7:30~	昼食 school 12:40~ day off 12:00~	夕食 18:00~
30 (月)	522kcal	778kcal 926kcal
31 (火)	589kcal	822kcal 763kcal
1 (水)		
2 (木)		
3 (金)		
4 (土)		
5 (日)		

* 材料等 購入の都合により献立が変更になることがあります。

