



日付	曜日	朝食	エネルギー kcal				A定食	エネルギー kcal				B定食	エネルギー kcal				日替わり丼・カレー	エネルギー kcal				週替わりカレー	エネルギー kcal				日替わり和麺	エネルギー kcal				日替わりパスタ	エネルギー kcal				週替わり中華麺	エネルギー kcal					
			たんぱく質	脂質	糖質	塩分		たんぱく質	脂質	糖質	塩分		たんぱく質	脂質	糖質	塩分		たんぱく質	脂質	糖質	塩分		たんぱく質	脂質	糖質	塩分		たんぱく質	脂質	糖質	塩分		たんぱく質	脂質	糖質	塩分		たんぱく質	脂質	糖質	塩分		
1	水	ぶりの照り焼き	670	27.8	19.0	2.6	完熟トマトドレッシングの洋風焼の南蛮漬け	809	23.3	29.1	3.1	ハンバーグおろしソース	722	22.4	20.9	3.4	豚バラの生煮焼き丼	756	21.4	28.5	3.4					コロッケそば	507	12.0	15.8	6.0					味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0				
2	木	サバの塩焼き	691	27.0	22.5	1.9	四川麻婆豆腐	790	28.5	27.6	4.6	大分風とり天ぷら定食	956	32.2	38.8	3.4									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					コーンクリームソースのスバゲッティ	666	19.8	29.0	3.9	味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0
3	金	和風ハンバーグと大葉アジフライ	581	20.0	13.1	2.5	インド風タンドリーチキン	706	30.5	19.7	2.5	クリームコロッケトマトソース(カニ入り)	933	17.6	39.6	2.6	とろろ五子のエビ丼	796	19.3	26.1	3.0					帆立の五目きしめん	326	13.2	3.0	6.5					味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0				
4	土						鶏肉とほうれん草のクリーム煮	653	25.9	12.5	3.2	白身魚フライと薄切りかつ	902	26.0	33.2	3.0									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0					
5	日						ぶりの照り焼き	679	27.5	16.0	2.5	たっぷり野菜の豚焼肉	788	22.1	29.9	3.4									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0					
6	月	スクランブルエッグ&唐揚げ	705	21.5	26.4	2.4	サバの塩焼き	764	26.6	27.9	1.9	牛肉の甘辛コチジャン炒め	753	18.3	25.0	2.9	鶏とかぼちゃれんこんの月見天丼	974	33.0	34.6	3.3					とろろオクラうどん	339	10.6		6.8					白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
7	火	目玉焼きハンバーグ	510	17.8	8.1	2.2	赤魚の唐揚げ和風ソース	709	31.8	15.2	3.1	チキンカツ	813	22.8	28.1	3.2									ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					ナスとブロッコリーのゴロネーゼ	609	19.6	28.0	4.0	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
8	水	オムレツ&ウィンナー	709	22.2	23.3	2.9	チキンソテー甘辛だれ	721	30.7	19.3	2.7	豚しゃぶおろしソース	782	22.9	30.5	3.5	さくらカレー	1110	53.1	51.9	4.0					山菜おろしそば	325	10.3		6.3					白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
9	木	ホットドッグ	479	19.2	22.6	3.2	豆腐ハンバーグ和風きのこソース	701	24.6	16.9	3.9	名古屋風 鶏の甘辛揚げ	891	30.7	26.3	2.9									ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					帆立とナスのトマトスバゲティ	496	14.9	20.5	2.5	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
10	金	チキンカツ煮	801	21.2	32.5	2.3	カレイの唐揚げごまソース	774	27.9	25.2	2.3	豚バラの生煮焼き	759	21.5	28.6	3.4	鶏ももの甘辛丼	740	30.1	23.5	2.4					半熟玉子の肉味噌うどん	515	20.3	18.3	6.3					白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
11	土						豆腐と野菜の揚げだし	861	20.0	21.5	3.5	豚肉の山椒炒め	780	21.3	30.8	2.6									ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6					
12	日						タラのカレーマヨ焼き	652	31.5	12.8	2.4	厚切りハムカツと豚フライ	871	24.3	28.0	4.3									ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6					
13	月	かき揚げうどんと五目ご飯	1053	20.2	33.5	8.3	白身魚の天ぷら黒酢タルタルソース	694	20.6	14.7	2.7	ハンバーグデミグラスソース	716	22.8	20.9	2.9	なすと厚揚げ中華風シビラカレー	721	13.2	23.2	4.6					大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1					味噌チャーシュー麺	567	22.1	16.5	8.4				
14	火	ぶりの照り焼き	612	26.4	15.9	2.5	グリルチキンバター醤油ソース	799	29.7	31.1	2.6	薄切りりとんかつ	829	23.6	27.8	2.4									チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					シーフードクリームスバゲティ	534	22.2	18.2	4.0	味噌チャーシュー麺	567	22.1	16.5	8.4
15	水						銀ヒラサの塩焼焼き	543	23.6	7.9	1.4	回鍋肉	781	21.1	30.9	3.3									チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					味噌チャーシュー麺	567	22.1	16.5	8.4					
16	木						肉豆腐	761	24.4	23.0	4.6	ササミカツ	703	24.7	14.5	2.6									チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					味噌チャーシュー麺	567	22.1	16.5	8.4					
17	金						アジの南蛮漬け	651	23.0	9.9	5.5	豚バラ肉と葱の金山寺味噌炒め	832	23.5	31.8	3.3									チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					味噌チャーシュー麺	567	22.1	16.5	8.4					
18	土						赤魚の照り焼き	604	31.9	6.2	2.7	ピリ辛豚焼肉	769	21.1	31.1	2.9									チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					味噌チャーシュー麺	567	22.1	16.5	8.4					
19	日						さわらの天ぷら胡麻だれソース	762	26.9	19.9	2.9	豚しゃぶおろしポン酢ソース	756	23.2	29.4	3.7									チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					蒸し鶏白湯	543	41.3	12.6	7.9					
20	月	てりたまサンド	643	27.8	22.4	4.9	豆腐ハンバーグおろしソース	694	24.2	16.7	3.4	鶏の梅大葉巻きカツ&白身フライ	862	22.4	32.5	3.6	野菜たっぷり豚キムチ丼	768	21.8	30.1	3.1					なすの揚げだしととろろうどん	431	10.7	10.2	7.3					きのこのチーズ味噌ラーメン	756	34.4	32.3	8.7				
21	火	目玉焼きハンバーグ	510	17.8	8.1	2.2	チキングリルだし醤油仕立て	670	30.2	15.3	2.7	ロールキャベツトマトソース	684	14.8	19.2	3.5									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					ベーコン&キャベツのペペロンチーノ	505	13.6	24.6	3.4	きのこのチーズ味噌ラーメン	756	34.4	32.3	8.7
22	水						イカの唐揚げ照り焼きソース	660	26.8	10.3	3.5	豚ロースの大葉チーズ焼きたまねぎソース	769	32.5	20.4	2.7									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					きのこのチーズ味噌ラーメン	756	34.4	32.3	8.7					
23	木	ホットドッグ	479	19.2	22.6	3.2	タラのグリル甘辛だれ	588	31.9	2.7	3.2	油淋鶏	819	30.5	25.4	4.0									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					じゃがいもベーコンジェノベーゼ	710	18.8	41.5	3.4	きのこのチーズ味噌ラーメン	756	34.4	32.3	8.7
24	金	チキンカツ煮	801	21.2	32.5	2.3	恵塩チキン	638	28.9	14.6	2.0	牛肉のスタミナ炒め	765	22.2	29.4	2.6	甘海老入りかき揚げと野菜の天丼	938	14.5	39.1	2.5					キムチビビンバ風ぶっかけうどん	388	14.9	7.1	3.6					きのこのチーズ味噌ラーメン	756	34.4	32.3	8.7				
25	土						厚揚げの韓国風野菜炒め	814	30.3	27.8	3.9	ヒレカツおろしポン酢ソース	749	24.3	20.3	3.3									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					きのこのチーズ味噌ラーメン	756	34.4	32.3	8.7					
26	日						白身魚の衣揚げトマトソース	676	21.4	15.0	2.5	豚キムチ炒め	748	20.7	28.9	2.6									ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					きのこのチーズ味噌ラーメン	756	34.4	32.3	8.7					
27	月	かき揚げうどんと五目ご飯	1053	20.2	33.5	8.3	赤魚の煮つけ	675	33.5	6.3	5.6	豚しゃぶごまソース	771	21.1	32.3	2.6	鶏むね肉とお豆のキーマカレー	669	32.4	17.1	4.2					鶏天うどん	527	17.3	16.4	6.1					ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2				
28	火	ぶりの照り焼き	612	26.4	15.9	2.5	鮭の塩焼き大根おろし添え	591	23.5	11.0	1.9	鶏の唐揚げ	762	29.8	23.5	2.5									ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					トマト味ボンゴレ	500	16.2	20.5	3.9	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
29	水	サバの塩焼き	698	24.9	25.4	1.9	海鮮八宝菜	614	21.8	12.1	3.8	ロースとんかつ	880	26.8	33.8	3.0	和風カレー丼	640	16.7	17.6	3.0					梅干入り五目そば	338	12.6	2.8	5.2					ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2				
30	木	和風ハンバーグと大葉アジフライ	630	23.5	13.3	2.6	白身魚の天ぷらと厚揚げのおろしソース	692	21.8	16.0	2.5	ハンバーグチーズ焼きトマトソース	774	26.2	26.0	3.1									ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					明太子スバゲティ	381	15.5	10.1	3.2	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
31	金	スクランブルエッグ&唐揚げ	692	21.3	26.3	2.4	ぶりの金山寺味噌焼き	705	28.2	16.6	2.8	厚切りハムカツ&牛肉コロッケ	838	19.5	24.3	4.0	五目丼	668	31.1	11.4	4.2					豚肉と舞茸の釜揚げうどん	452	14.9	14.1	6.8					ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2				

※材料





10月



順天堂大学さくらキャンパス店



月間メニュー表

日付	曜日	啓友①	エネルギー タンパク質 脂質 塩分				啓友②	エネルギー タンパク質 脂質 塩分				週替わり中華麺	エネルギー タンパク質 脂質 塩分			
			kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
1	水	ササミカツとクリームコロッケ（カニ入り）	1080	30.4	41.3	2.5	合盛り丼（とんかつ&豚丼）	1069	29.0	45.4	3.5	味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0
2	木	豚塩焼肉	1020	27.6	50.3	3.1	油淋鶏丼	1015	39.7	32.9	4.6	味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0
3	金	ホッケ焼き梅大葉おろし添え	759	38.4	13.0	5.0	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0
4	土	豚しゃぶ薬味ソース	972	30.4	40.8	2.7	鶏そぼろの五目丼	936	42.8	23.5	5.5	味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0
5	日	チキンの黒酢仕立て	917	38.7	25.0	4.1	とろとろ玉子のオムハヤシ	862	21.5	30.5	3.1	味噌バターラーメン	633	22.7	22.3	8.0
6	月	韓国風豚焼肉炒めキムチ添え	1173	33.6	58.4	3.9	鶏の唐揚げ丼	1034	39.8	34.2	5.7	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
7	火	目玉焼きハンバーグデミソース	871	26.4	27.2	3.2	豚バラの金山寺辛味噌炒め丼	1073	30.3	48.1	4.8	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
8	水	ロースとんかつ	932	28.0	33.8	1.8	牛とろろ丼〜半熟玉子添え	944	30.5	34.3	4.2	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
9	木	チキンカツのみぞれ煮	864	25.1	24.4	3.6	吉野家牛カレー	994	25.9	37.9	6.8	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
10	金	ガッツリ鶏野菜炒め	9203	29.3	27.4	4.8	まぐろたたき丼	820	35.0	17.0	4.6	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
11	土	牛すき焼き煮	849	27.6	22.9	5.3	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	829	36.7	16.5	4.2	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
12	日	鶏もも一枚揚げユーリンチソース	1087	45.5	38.6	4.7	おろしポン酢牛丼	949	27.0	31.9	6.6	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
13	月	鶏もも肉の唐揚げだし醤油おろし	1048	45.7	36.6	4.3	たっぷり野菜の青椒肉絲丼	807	32.4	16.7	4.7	大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1
14	火	生姜香る！鶏肉の和風あんかけ	824	38.3	17.7	3.3	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1
15	水	ミックスフライ（メンチ・エビ・アジ）	1100	28.8	43.6	2.9	豚すき丼	1170	34.2	51.8	6.6	大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1
16	木	白身魚の韓国風甘辛だれ&コロッケ	892	24.9	22.2	2.8	鶏の照り焼きとろろがけ丼	1016	47.0	30.6	3.4	大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1
17	金	B I Gチキンの黒酢仕立て	1074	64.4	30.1	3.9	和風ヒレカツ丼	865	27.8	20.7	3.0	大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1
18	土	豚しゃぶの梅だれがけ	1055	31.6	51.8	5.7	大葉チーズチキンカツ丼	804	29.4	15.4	3.6	大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1
19	日	鶏天〜ごま香るポン酢ソース	1064	34.4	39.6	4.6	チキンカツカレー	1027	28.8	30.9	6.2	大きなきつねうどん	366	12.6	6.7	7.1
20	月	豚肉と野菜の味噌炒め	1039	30.5	50.5	2.7	吉野家牛丼	1002	29.4	43.7	5.1	なすの揚げだしとろろうどん	431	10.7	10.2	7.3
21	火	白身魚と豆腐の揚げだし	684	30.5	18.1	3.1	とろとろ玉子の親子丼	8185	27.3	15.0	3.8	なすの揚げだしとろろうどん	431	10.7	10.2	7.3
22	水	豆腐ハンバーグとグリルチキン	878	36.8	23.9	2.7	たっぷり野菜のビビンバ	801	34.3	14.9	5.6	なすの揚げだしとろろうどん	431	10.7	10.2	7.3
23	木	鶏の天ぷら柚子胡椒風味あん	1020	33.4	38.6	3.2	豚焼肉丼 マヨソースがけ	1021	27.8	46.9	3.6	なすの揚げだしとろろうどん	431	10.7	10.2	7.3
24	金	牛すき焼き煮	849	27.6	22.9	5.3	ソースささみかつ丼	783	26.1	12.5	3.8	なすの揚げだしとろろうどん	431	10.7	10.2	7.3
25	土	白身魚のヤンニョム和え	828	25.9	16.8	3.5	豚肉あんかけチャーハン	883	24.8	40.0	7.2	なすの揚げだしとろろうどん	431	10.7	10.2	7.3
26	日	味噌カツ	982	28.9	34.3	2.7	鶏ひき肉のキーマカレー	1023	42.7	32.7	4.4	なすの揚げだしとろろうどん	431	10.7	10.2	7.3
27	月	グリルチキン南蛮	873	38.3	23.3	3.6	薄切りかつのかつ煮風丼	948	28.8	27.2	3.8	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
28	火	豚塩焼肉	1020	27.6	50.3	3.1	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
29	水	ホッケ焼き大根おろし添え	742	39.0	12.7	3.7	吉野家牛から丼	1055	36.9	44.6	5.1	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
30	木	しょうが焼き	1159	33.5	57.9	4.6	コロッケのデミグラスカレー	836	15.0	21.3	5.2	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
31	金	鶏肉のねぎ塩レモンペッパーソース	952	40.3	30.8	3.4	豚焼肉ビビンバ丼	786	20.4	23.5	3.5	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2

※材料の都合により、一部メニューを変更させていただく場合もございます。

