



12月

順天
堂大

12月



順天堂大学さくらキャンパス

月間メニュー表

日 付	曜 日	朝食	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分				A定食	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分				B定食	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分				日替わり丼・カ レー	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分				週替わりカレー	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分				日替わり和麺	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分				日替わりパスタ	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分				週替わり中華麺	エネルギー たん 白 質 脂 質 塩分					
			kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		
1	月	目玉焼きハンバーグ	525	18.0	8.2	2.2	豆腐ハンバーグおろしソース	694	24.2	16.7	3.4	油淋鶏	819	30.5	25.4	4.0	なす味噌丼	838	28.5	35.7	2.4						なすの揚げだしととろろ そば	431	10.7	10.2	7.3					味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6			
2	火	オムレツ&ウインナー	642	21.0	20.3	2.8	チキングリルだし醤油仕立て	670	30.2	15.3	2.7	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					ベーコンとキャベツのペ ペロンチーノ	505	13.6	24.6	3.4	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6				
3	水	ホットドッグ	497	17.4	26.7	3.2	イカの唐揚げ照り焼きソース	660	26.8	10.3	3.5	豚キムチ炒め	751	20.8	29.0	2.8	会津柳津風ソースかつ 丼	958	24.3	39.4	4.3						キムチビビンバ風ぶっか けうどん	388	14.9	7.1	3.6					味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6			
4	木	チキンカツ煮	758	23.7	20.3	3.7	タラのグリル甘辛だれ	595	32.1	2.8	3.5	鶏の梅大葉巻きカツ&白身フ ライ	862	22.4	32.5	3.6					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	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6				
5	金	かき揚げうどんと五目ご飯	1040	20.0	33.4	8.3	照り焼きチキン	734	30.6	18.9	3.2	牛肉のスタミナ炒め	770	22.3	29.4	2.9	甘海老入りかき揚げ と野菜の天丼	938	14.5	39.1	2.5						柚子塩きしめん	272	12.5	2.0	5.3					味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6			
6	土	ぶりの照り焼き	670	27.8	19.0	2.6	白身魚の衣揚げトマトソース	676	21.4	15.0	2.5	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										味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6				
7	日						厚揚げの韓国風野菜炒め	823	30.6	27.9	4.4	豚ロース生姜焼き	741	28.1	21.9	3.4					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1										味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6				
8	月	てりたまサンド	607	24.5	22.3	4.8	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	鶏肉の蒲焼風丼	673	30.0	14.2	2.7						鶏天うどん	560	18.1	16.5	6.2					のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9			
9	火	和風ハンバーグと大葉ア ジフライ	579	20.0	13.1	2.5	鮭の塩焼き大根おろし添え	591	23.5	11.0	1.9	長野風山賊揚げ	823	29.9	24.1	3.9					ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					トマト味噌ゴレ	500	16.2	20.5	3.9	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9				
10	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					のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9			
11	木	スクランブルエッグ&唐揚 げ	741	24.8	26.5	2.5	白身魚の天ぷら根菜入り和風 きのこソース	684	22.0	14.4	3.4	ハンバーグたまねぎソース	719	22.3	20.9	3.4					ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					コーンクリームソースの スパゲッティ	664	19.8	29.0	3.9	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9				
12	金	目玉焼きハンバーグ	512	17.8	8.1	2.2	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	チキン南蛮丼	833	30.7	27.2	4.1						豚肉と舞茸の釜揚げうどん	452	14.9	14.1	6.8					のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9			
13	土						彩り野菜と鶏のオイスター炒 め	585	21.0	7.2	3.2	クリームコロッケデミソース (カニ入り)	918	17.8	37.8	2.5					ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2										のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9				
14	日						麻婆なす	855	20.5	38.4	3.4	鶏つくねのあんかけ仕立て	677	23.3	8.9	4.3					ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2										蒸し鶏白湯	907	67.0	14.5	9.2				
15	月	オムレツ&ウインナー	657	21.2	20.4	2.8	さばの味噌煮	807	28.3	29.7	2.9	大葉チーズチキンカツ	730	27.6	15.1	2.9	さくらカレー	1110	53.1	51.9	4.0						鯛だしうどん	341	15.9	3.6	5.0					トマトチーズ担々麺	591	24.7	18.9	9.0			
16	火	ホットドッグ	428	15.7	22.4	3.1	かれいの唐揚げ和風おろし ソース	736	28.0	19.4	3.2	豚ロースねぎ塩ペッパーソース	716	28.0	21.0	4.2					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					ツナおろし和風スパゲ ティ	541	19.6	23.4	4.1	トマトチーズ担々麺	591	24.7	18.9	9.0				
17	水	目玉焼きハンバーグ	579	19.5	12.4	2.3	葱塩チキン	638	28.9	14.6	2.0	ごろっとイカメンチ&エビフ ライ	742	20.8	19.9	3.4	牛肉とろろ丼	674	18.2	16.8	3.3						きつね餅そば	374	12.6	5.0	6.7					トマトチーズ担々麺	591	24.7	18.9	9.0			
18	木	かき揚げうどんと五目ご飯	1089	23.5	33.6	8.4	銀ひらすの西京焼き	549	23.6	8.0	1.5	牛肉と舞茸の黒酢炒め	676	18.7	21.2	2.6					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					高菜とベーコンの和風ス パゲティ	433	14.0	14.6	3.8	トマトチーズ担々麺	591	24.7	18.9	9.0				
19	金	ぶりの照り焼き	614	26.4	15.9	2.5	イカの唐揚げ甘辛ソース	659	26.9	10.4	3.5	チンジャオロース	623	24.0	12.0	2.4	鶏の塩麹照り焼きとき きのご飯	703	31.7	22.0	4.3						かき揚げうどん	619	10.7	28.9	5.9					トマトチーズ担々麺	591	24.7	18.9	9.0			
20	土	サバの塩焼き	698	24.9	25.4	1.9	豆腐ハンバーグトマトミート ソース	727	26.5	19.9	3.2	メンチカツと鰯フライ	953	24.9	36.4	3.8					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9										トマトチーズ担々麺	591	24.7	18.9	9.0				
21	日						タラの唐揚げユージンチー ソース	674	31.9	9.5	3.4	豚肉とタマネギのポン酢炒め	699	18.8	23.0	3.6					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9										トマトチーズ担々麺	591	24.7	18.9	9.0				
22	月	和風ハンバーグと大葉ア ジフライ	594	20.2	13.2	2.5	ぶりの照り焼き	679	27.5	16.0	2.5	ヒレカツ	751	23.5	20.5	2.7	チキン唐揚げのタル タルソースカレー	809	23.9	26.0	5.5						たぬきつねうどん	454	15.5	8.7	5.7					四川うま辛スタミナラー メン	500	17.9	12.0	6.6			
23	火	スクランブルエッグ&唐揚 げ	690	21.3	26.3	2.4	グリルチキンのごまソース	763	30.7	23.8	2.4	ロールキャベツホワイトソース	714	16.0	20.2	4.1					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					ベーコンときのこのク リームスパゲティ	537	18.4	20.5	4.5	四川うま辛スタミナラー メン	500	17.9	12.0	6.6				
24	水	チキンカツ煮	776	21.9	24.4	3.7	サバの南蛮漬け	717	24.6	17.7	5.1	クリスマスハンバーグ	798	22.8	28.4	3.5	とろとろ玉子のエビ 丼	796	19.3	26.1	3.0						コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0					四川うま辛スタミナラー メン	500	17.9	12.0	6.6			
25	木	かき揚げうどんと五目ご飯	1089	23.5	33.6	8.4	赤魚のケイジャングリル	670	33.1	11.1	2.7	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					カルボナーラ	513	20.1	20.8	3.5	四川うま辛スタミナラー メン	500	17.9	12.0	6.6				
26	金						インド風タンドリーチキン	707	30.6	19.7	2.5	クリームコロッケミートソース (カニ入り)	963	19.3	41.8	3.0					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					年越し大海老天ぷらそば	544	20.3	16.8	6.2					四川うま辛スタミナラー メン	500	17.9	12.0	6.6
27	土																																										
28	日																																										
29	月																																										
30	火																																										
31	水																																										





12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	月	味噌カツ	982	28.9	34.3	2.7	吉野家牛丼【大盛】	1002	29.4	43.7	5.1	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
2	火	豚肉と竹の子のオイスター炒め	1120	31.8	55.8	4.4	鶏の照り焼きとろろがけ丼	1016	47.0	30.6	3.4	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
3	水	豆腐ハンバーグ チキン和風きのこソース	916	39.2	24.9	4.2	鶏ひき肉のキーマカレー	1023	42.7	32.7	4.4	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
4	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	1030	28.1	47.0	4.1	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
5	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	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
6	土	白身魚のヤンニョム和え	830	25.9	16.8	3.6	デミソースのロコモコ丼	875	26.7	27.2	3.2	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
7	日	鶏天〜ごま香るボン酢ソース	1064	34.4	39.6	4.6	たっぷり野菜のビビンバ	804	34.4	15.0	5.8	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
8	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	1047	33.5	32.7	3.9	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9
9	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	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9
10	水	ホッケ焼き大根おろし添え	742	39.0	12.7	3.7	野菜たっぷり豚キムチ丼	1102	33.3	55.1	3.1	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9
11	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	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9
12	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	793	20.6	23.6	3.8	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9
13	土	豚ロース塩麹焼き	817	28.9	22.4	2.2	たっぷり野菜の中華ご飯	752	18.3	19.5	3.5	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9
14	日	豆腐ハンバーグ チキン野菜トマトソース	999	40.8	31.9	3.8	豚玉丼	889	25.3	26.5	5.1	のり玉醤油ラーメン	519	24.4	12.8	7.9
15	月	牛肉の辛味噌炒め	1075	33.0	51.2	4.8	鶏の唐揚げ丼	1034	39.8	34.2	5.7	きつね餅うどん	374	12.6	5.0	6.7
16	火	ビリ辛焼肉	1012	28.2	42.4	5.1	鶏天おろし丼	1057	33.7	38.6	2.8	きつね餅うどん	374	12.6	5.0	6.7
17	水	豚しゃぶたまねぎソース	1098	33.6	52.6	3.7	チキン竜田のタルタル丼	1167	30.1	49.2	5.3	きつね餅うどん	374	12.6	5.0	6.7
18	木	ミックスフライ（エビイカメンチ白身魚）	1057	29.6	38.0	4.6	豚バラ生姜焼きのせチャーハン	914	25.8	42.4	6.6	きつね餅うどん	374	12.6	5.0	6.7
19	金	チキン南蛮〜宮崎風	1083	33.6	41.7	3.4	肉増し牛丼〜半熟玉子添え	1013	32.8	37.8	5.5	きつね餅うどん	374	12.6	5.0	6.7
20	土	チキンカツのみぞれ煮	864	25.1	24.4	3.6	まぐろたたき丼	820	35.0	17.0	4.6	きつね餅うどん	374	12.6	5.0	6.7
21	日	鶏天〜ごま香るボン酢ソース	1064	34.4	39.6	4.6	ハンバーグカレー	948	24.6	30.0	6.3	きつね餅うどん	374	12.6	5.0	6.7
22	月	1／3日分の野菜が取れる麻婆野菜	725	17.7	15.3	3.4	鶏の照り焼き山かけ丼	859	33.8	19.3	3.3	たぬきつねうどん	454	15.5	8.7	5.7
23	火	揚げだし豆腐の牛すき焼き煮	888	23.7	28.0	3.5	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	826	36.8	16.2	4.2	たぬきつねうどん	454	15.5	8.7	5.7
24	水	ササミカツ/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	たぬきつねうどん	454	15.5	8.7	5.7
25	木	豚塩焼肉	1020	27.6	50.3	3.1	油淋鶏丼	1015	39.7	32.9	4.6	たぬきつねうどん	454	15.5	8.7	5.7
26	金	ホッケ焼き梅大葉おろし添え	757	38.4	12.9	4.8	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	たぬきつねうどん	454	15.5	8.7	5.7
27	土															
28	日															
29	月															
30	火															
31	水															

※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。

