



8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	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	838	37.1	17.9	4.2	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
2	日	鶏もも一枚揚げユーリンチーソース	1091	45.5	38.5	4.5	おろしポン酢牛丼	950	27.0	31.9	6.6	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
3	月	鶏もも肉の唐揚げだし醤油おろし	1050	45.7	36.5	4.3	たっぷり野菜の青椒肉絲丼	807	32.4	16.7	4.7	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
4	火	生姜香る！鶏肉の和風あんかけ	841	38.6	20.0	3.3	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
5	水	ミックスフライ（メンチカツ・エビ・アジ）	1101	28.8	43.5	2.9	豚すき丼	1170	34.2	51.8	6.6	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
6	木	白身魚の韓国風甘辛だれ＆コロケ	895	25.0	22.3	3.0	とろとろ玉子の親子丼	757	27.4	15.0	3.8	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
7	金	B I Gチキンの黒酢仕立て	1076	64.3	30.0	3.7	和風ヒレカツ丼	865	27.8	20.7	3.0	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
8	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	805	29.4	15.3	3.6	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
9	日	豚肉と野菜の味噌炒め	1040	30.6	50.4	2.7	チキンカツカレー	1027	28.8	30.9	6.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
10	月	鶏天～ごま香るポン酢ソース	1066	34.4	39.5	4.4	肉増し牛丼～半熟玉子添え	1044	32.8	37.8	5.5	広島風ピリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
11	火	豚肉と竹の子のオイスター炒め	1119	31.5	55.8	4.3	鶏の照り焼きとろろがけ丼	1016	47.0	30.6	3.4	広島風ピリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
12	水	豆腐ハンバーグとチキン和風きのこソース	925	39.2	26.0	4.2	たっぷり野菜のビビンバ	804	34.4	15.0	5.8	広島風ピリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
13	木	鶏の天ぷら柚子胡椒風味あん	1020	33.4	38.6	3.2	スタミナカレー	842	23.0	28.4	3.4	広島風ピリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
14	金	牛すき焼き煮	866	27.6	22.9	5.2	ソースささみかつ丼	783	26.1	12.5	3.8	広島風ピリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
15	土	白身魚のヤンニョム和え	831	25.9	16.7	3.6	豚焼肉丼 マヨソースがけ	1031	28.1	46.9	4.1	広島風ピリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
16	日	味噌カツ	983	28.9	34.2	2.7	鶏ひき肉のキーマカレー	1023	42.7	32.7	4.5	広島風ピリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
17	月	グリルチキン南蛮	932	38.7	30.0	3.4	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
18	火	豚塩焼肉	1021	27.6	50.2	3.1	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
19	水	ホッケ焼き大根おろし添え	742	39.0	12.7	3.7	豚焼肉ビビンバ丼	793	20.6	23.6	3.8	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
20	木	しょうが焼き	1160	33.5	57.8	4.6	コロケのデミグラスカレー	836	15.0	21.3	5.2	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
21	金	鶏肉のねぎ塩レモンペッパーソース	952	40.3	30.8	3.4	たっぷり野菜の中華ご飯	752	18.3	19.5	3.5	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
22	土	牛肉の辛味味噌炒め	1130	32.8	51.5	4.5	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	838	37.1	17.9	4.2	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
23	日	豚ロース塩麹焼き	818	28.8	22.4	2.2	鶏の唐揚げ丼	1036	39.8	34.1	5.7	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
24	月	豆腐ハンバーグとチキン野菜トマトソース	1018	40.8	34.3	3.8	豚玉丼	890	25.3	26.5	5.1	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
25	火	ピリ辛焼肉	1012	28.1	42.3	5.1	鶏天おろし丼	1058	33.7	38.5	2.8	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
26	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	995	30.9	33.8	5.4	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
27	木	ミックスフライ（エビ・イカメンチ・白身魚）	1100	29.7	42.4	4.4	豚バラ生姜焼きのせチャーハン	923	23.7	44.8	7.5	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
28	金	チキン南蛮～宮崎風	1129	33.7	46.2	3.1	肉増し牛丼～半熟玉子添え	1044	32.8	37.8	5.5	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
29	土	チキンカツのみぞれ煮	864	25.1	24.4	3.6	ハンバーグカレー	948	24.6	30.0	6.3	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
30	日	1／3日分の野菜が取れる麻婆野菜	741	15.3	17.4	4.6	まぐろたたき丼	825	35.0	17.3	4.6	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
31	月	鶏天～ごま香るポン酢ソース	1066	34.4	39.5	4.4	野菜たっぷり豚キムチ丼	1102	33.3	55.1	3.1	東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1

※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。

