



7月



順天堂大

7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 kcal g g g				A定食				B定食				日替わり丼・カレー				週替わりカレー				日替わり和種				日替わりパスタ				週替わり中華麺							
			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g								
1	水	オムレツ&ウインナー	642	23.4	17.7	2.6	タラのグリル甘辛だれ	595	32.1	2.8	3.5	ヒレカツおろしポン酢ソース	750	24.2	20.3	3.3	和風ガバオライス〜鶏と大葉の炒め物	584	30.5	15.8	2.2					冷やしなめこ山菜うどん	308	10.1	5.3				味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6	
2	木	ホットドッグ	435	16.1	22.7	2.9	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					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				海老のトマトクリームスパゲティ	735	20.2	40.8	3.0	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
3	金	チキンカツ煮	759	23.6	20.2	3.7	葱塩チキン	651	29.1	16.3	2.0	牛肉のスタミナ炒め	771	22.2	25.4	2.9	海老入りかき揚げと野菜の天井	910	11.9	40.7	1.5					冷やし鯛だしきしめん	299	14.3	3.6	5.2			味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6	
4	土	かき揚げうどんと五目ご飯	973	23.6	20.4	8.3	厚揚げの韓国風野菜炒め	823	30.6	27.9	4.4	油淋鶏	809	30.6	25.4	4.3					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6		
5	日						白身魚の衣揚げトマトソース	698	21.2	17.4	2.6	豚ロース生姜焼き	742	28.0	21.8	3.4					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6		
6	月	和風ハンバーグと大葉アジフライ	624	23.9	12.8	2.8	赤魚の煮つけ	649	29.2	5.4	5.5	豚しゃぶごまソース	772	21.0	32.3	2.6	鶏肉の蒲焼風井	652	28.2	15.2	1.8					冷やし鶏天うどん	542	17.6	16.5	4.9			葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1	
7	火	サバの塩焼き	611	23.7	14.7	1.9	鮭の塩焼き大根おろし添え	591	23.5	11.0	1.9	厚切りハムカツ&牛肉コロッケ	839	19.4	24.3	4.0					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				ナスと小松菜の和風スパゲティ	571	14.2	29.2	4.0	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
8	水	ぶりの照り焼き	664	29.8	16.0	2.6	彩り野菜と鶏のオイスター炒め	596	22.4	7.5	3.2	クリームコロッケデミソース(カニ入り)	919	17.7	37.8	2.5	わさび山かけ豚丼	619	14.3	14.9	2.4					きつねおろしうどん	368	12.3	3.7	5.6			葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1	
9	木	スクランブルエッグ&唐揚げ	749	22.6	29.3	2.5	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	ハンバーグトマトミートソース	768	24.6	25.1	3.4					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				明太子スパゲティ	381	15.5	10.1	3.2	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
10	金	目玉焼きハンバーグ	562	21.2	8.2	2.3	ぶりの金山寺味噌焼き	705	28.2	16.6	2.8	鶏の唐揚げ	750	30.0	23.4	3.0	とうもろこしご飯と豚肉の生姜焼き	609	20.9	26.9	2.4					豚肉と舞茸の釜揚げうどん	452	14.9	14.1	6.8			葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1	
11	土						海鮮八宝菜	614	21.8	12.1	3.8	大葉チーズチキンカツ	731	27.5	15.1	2.9					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1							葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1		
12	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					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1							蒸し鶏白湯	550	43.5	12.8	8.4		
13	月	オムレツ&ウインナー	642	23.4	17.7	2.6	国産いわしのおろし煮	622	25.1	7.7	2.1	ごろっとイカメンチ&エビフライ	757	20.7	21.4	3.4	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	658	26.9	12.4	3.2					冷やしあさりの柚子塩うどん	312	12.4	2.1	5.9			チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2	
14	火	ホットドッグ	416	14.5	19.7	2.9	たらの唐揚げトマトわかびソース	709	30.7	17.4	2.5	豚肉とタマネギのボン酢炒め	699	18.7	22.9	3.6					ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ	567	17.7	24.0	4.4	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
15	水	チキンカツ煮	759	23.6	20.2	3.7	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	677	18.6	21.2	2.6	山口県岩国風チリかつ丼	778	19.8	28.3	3.2					かき玉うどん	386	14.3	5.1	5.7			チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2	
16	木	かき揚げうどんと五目ご飯	980	21.5	23.3	8.3	照り焼きチキン	718	30.5	18.9	3.2	ロースとんかつ	881	26.8	33.7	3.0					ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				海老ときのこのジェノベーゼ	494	19.3	21.0	2.5	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
17	金	ぶりの照り焼き	664	29.8	16.0	2.6	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	23.9	11.9	2.4	和風ヒレカツ丼	704	19.5	19.1	1.8					冷やしかき揚げうどん	495	10.7	15.9	4.5			チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2	
18	土						豆腐ハンバーグトマトミートソース	728	26.4	19.9	3.2									ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2			
19	日						かれいの唐揚げ和風おろしソース	736	28.0	19.4	3.2	豚ロースの葱味噌焼き	727	28.0	19.9	2.9					ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2		
20	月	和風ハンバーグと大葉アジフライ	623	24.0	12.6	2.8	サバの南蛮漬け	718	24.6	17.7	5.1	ハンバーグおろしソース	735	22.5	21.0	3.5	豚バラの生姜焼き丼	722	19.1	27.6	2.4					冷やしなめこおろしうどん	314	9.9	1.0	4.9			豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4	
21	火	スクランブルエッグ&唐揚げ	730	21.0	26.3	2.5	さわらの葱味噌マヨ焼き	651	26.1	15.1	2.6	ヒレカツ	751	23.4	20.4	2.7					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				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	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
22	水	目玉焼きハンバーグ	561	21.3	8.0	2.3	グリルチキンのごまソース	746	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	さくらカレー	1074	50.8	51.0	3.1					コロケうどん	507	12.0	15.8	6.0			豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4	
23	木	てりたまサンド	585	29.3	17.0	4.8	四川麻婆豆腐	826	31.9	29.7	4.8	大分風とり天ぶら定食	940	32.1	38.8	3.4					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ボンゴレピアンコ	520	15.8	25.0	3.8	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
24	金						インド風タンドリーチキン	691	30.4	19.7	2.6	クリームコロッケマトソース(カニ入り)	959	17.3	42.4	2.7	とろとろ玉子のエビ丼	760	17.1	25.2	2.0					帆立の冷やし五目きしめん	338	13.5	3.0	7.4			豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4	
25	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	903	25.9	33.2	3.0					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4		
26	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	797	22.4	30.0	3.9					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4		
27	月						サバの塩焼き	659	27.3	16.4	1.8	チキンカツ	814	22.7	28.1	3.2	牛丼	808	22.2	30.7	3.8					冷やし半熟玉子の肉味噌うどん	503	19.8	18.3	5.0			味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6	
28	火						豆腐ハンバーグ和風のソース	702	24.5	16.9	3.9	高知風鶏の柚子塩唐揚げ	755	29.9	24.2	3.0					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				鶏とオクラの和風スパゲティ	406	19.1	10.3	3.6	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
29	水						チキンステーキ甘辛だれ	709	30.8	19.4	2.9	豚しゃぶおろしソース	774	24.6	29.7	2.2	天丼	751	16.4	16.4	2.0					冷やし山菜おろしうどん	318	10.1	1.0	5.2			味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6	
30	木						カレイの唐揚げごまソース	774	27.9	25.2	2.3	豚肉の山椒炒め	780	21.2	30.7	2.6					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				帆立とナスのトマトスパゲティ	546	14.5	26.3	2.8	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
31	金						赤魚の唐揚げ和風ソース	684	27.5	14.2	3.0	牛肉の甘辛コチジャン炒め	759	18.3	25.0	3.2	チキンカツデミグラスチーズカレー	826	25.4	24.5	4.5					豚汁うどん	493	18.1	16.9	4.8			味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6	

※材料





7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	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	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
2	木	鶏の天ぷら柚子胡椒風味あん	1003	33.4	38.6	3.2	豚焼肉丼 マヨソースかけ	1031	28.1	46.9	4.1	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
3	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	531	22.2	15.4	8.6
4	土	白身魚のヤンニョム和え	831	25.9	16.7	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	531	22.2	15.4	8.6
5	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	味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
6	月	グリルチキン南蛮	932	38.7	30.0	3.4	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
7	火	豚塩焼肉	1021	27.6	50.2	3.1	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
8	水	ホッケ焼き大根おろし添え	742	39.0	12.7	3.7	たっぷり野菜の中華ご飯	752	18.3	19.5	3.5	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
9	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	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
10	金	鶏肉のねぎ塩レモンペッパーソース	930	40.3	30.8	3.4	豚焼肉ビビンバ丼	793	20.6	23.6	3.8	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
11	土	牛肉の辛味噌炒め	1086	32.8	51.5	4.6	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	838	37.1	17.9	4.2	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
12	日	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	葱ごま味噌ラーメン	714	26.4	28.6	8.1
13	月	豚しゃぶの梅だれかけ	1055	31.6	51.8	5.7	鶏の唐揚げ丼	1014	39.8	34.1	5.7	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
14	火	ピリ辛焼肉	1012	28.1	42.3	5.1	鶏天おろし丼	1041	33.7	38.5	2.8	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
15	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	1213	30.1	53.8	5.2	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
16	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
17	金	チキン南蛮～宮崎風	1112	33.7	46.2	3.1	肉増し牛丼～半熟玉子添え	1013	32.8	37.8	5.5	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
18	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	825	35.0	17.3	4.6	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
19	日	1/3日分の野菜が取れる麻婆野菜	741	15.3	17.4	4.6	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
20	月	鶏天～ごま香るポン酢ソース	1048	34.4	39.5	4.6	野菜たっぷり豚キムチ丼	1102	33.3	55.1	3.1	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
21	火	揚げだし豆腐の牛すき焼き煮	889	23.7	28.0	3.5	鶏の照り焼き山かけ丼	842	33.8	19.3	3.3	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
22	水	ササミカツとクリームコロケ (カニ入り)	1105	30.3	43.8	2.7	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
23	木	豚塩焼肉	1021	27.6	50.2	3.1	油淋鶏丼	996	39.7	32.9	4.4	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
24	金	ホッケ焼き梅大葉おろし添え	757	38.4	12.9	4.8	合盛り丼 (とんかつ&豚丼)	983	28.4	37.3	4.1	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
25	土	豚しゃぶ薬味ソース	974	30.4	40.7	2.5	鶏そぼろの五目丼	926	42.8	23.9	5.6	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
26	日	チキンの黒酢仕立て	896	38.7	24.9	4.1	とろとろ玉子のオムハヤシ	862	21.5	30.5	3.1	豚しゃぶのサラダ冷麺	651	18.2	32.2	2.4
27	月	韓国風豚焼肉炒めキムチ添え	1183	33.9	58.4	4.4	鶏の唐揚げ丼	1014	39.8	34.1	5.7	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
28	火	目玉焼きハンバーグデミソース	872	26.4	27.1	3.2	豚バラの金山寺辛味噌炒め丼	1073	30.3	48.1	4.8	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
29	水	ロースとんかつ	933	28.0	33.7	1.8	牛とろろ丼～半熟玉子添え	952	30.7	34.4	4.7	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
30	木	チキンカツ醤油だれタルタルソース	1015	25.4	37.7	3.6	豚肉あんかけチャーハン	907	23.3	43.2	8.0	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
31	金	ガッツリ鶏野菜炒め	876	34.0	28.6	4.8	まぐろたたき丼	825	35.0	17.3	4.6	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6

※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。

