



8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	A定食	エネ タン ル パク 脂質 塩分 ギー 質				B定食	エネ タン ル パク 脂質 塩分 ギー 質				週替わりカレー	エネ タン ル パク 脂質 塩分 ギー 質				週替わり中華麺	エネ タン ル パク 脂質 塩分 ギー 質			
			kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
1	土	豆腐と野菜の揚げだし	861	20.0	21.5	3.5	豚バラの生姜焼き	760	21.4	28.5	3.4	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
2	日	タラのカレーマヨ焼き	653	31.4	12.8	2.4	厚切りハムカツと鰯フライ	871	24.2	27.9	4.3	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6
3	月	グリルチキンバター醤油ソース	800	29.6	31.1	2.6	薄切りとんかつ	830	23.5	27.8	2.4	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
4	火	白身魚の天ぷら黒酢タルタルソース	716	20.5	16.9	2.6	ハンバーグデミグラスソース	717	22.7	20.9	2.9	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
5	水	冷や汁〜薬味たっぷり！鯖の味噌焼き	622	26.2	16.2	4.2	回鍋肉	796	21.5	31.8	3.7	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
6	木	肉豆腐	761	24.4	23.0	4.6	ササミカツ	704	24.6	14.5	2.6	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
7	金	アジの南蛮漬け	652	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	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
8	土						ピリ辛豚焼肉	774	21.1	31.0	3.2	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
9	日						豚しゃぶおろしポン酢ソース	756	23.2	29.4	3.7	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	塩タンメン	533	20.0	13.9	7.9
10	月	ゼロミートハンバーグのカレーソース	850	25.6	29.2	3.2	鶏の梅大葉巻きカツ＆白身フライ	863	22.3	32.5	3.6	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9	広島風ビリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
11	火	チキングリルだし醤油仕立て	682	30.5	17.0	2.7	ロールキャベツトマトソース	731	14.6	24.4	3.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9	広島風ビリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
12	水	白身魚の衣揚げトマトソース	698	21.2	17.4	2.5	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	広島風ビリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
13	木	タラのグリル甘辛だれ	595	32.1	2.8	3.5	油淋鶏	826	30.6	25.4	4.3	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9	広島風ビリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
14	金	葱塩チキン	651	29.1	16.3	2.0	牛肉のスタミナ炒め	798	22.2	29.4	2.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9	広島風ビリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
15	土	厚揚げの韓国風野菜炒め	823	30.6	27.9	4.4	ヒレカツおろしポン酢ソース	750	24.2	20.3	3.3	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9	広島風ビリ辛つけ麺	437	19.5	10.3	6.7
16	日	イカの唐揚げ照り焼きソース	660	26.8	10.3	3.5	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	蒸し鶏白湯	550	43.5	12.8	8.4
17	月	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	2.5	ビーフカレー	690	14.3	22.4	3.1	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
18	火	鮭の塩焼き大根おろし添え	591	23.5	11.0	1.9	新潟風鶏の唐揚げカレー味	796	30.1	25.1	3.0	ビーフカレー	690	14.3	22.4	3.1	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
19	水	海鮮八宝菜	614	21.8	12.1	3.8	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	690	14.3	22.4	3.1	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
20	木	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	ハンバーグ照り焼きソース	735	22.8	20.4	3.8	ビーフカレー	690	14.3	22.4	3.1	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
21	金	ぶりの金山寺味噌焼き	705	28.2	16.6	2.7	とんかつの夏野菜ピリ辛トマトソース	767	20.3	26.3	2.7	ビーフカレー	690	14.3	22.4	3.1	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4

22	土					クリームコロッケデミソース（カニ入り）	882	18.2	31.3	2.6	ビーフカレー	690	14.3	22.4	3.1	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4	
23	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	690	14.3	22.4	3.1	蒸し鶏の塩ラーメン	488	28.7	7.1	8.4
24	月	国産いわしのおろし煮	622	25.1	7.7	2.1	大葉チーズチキンカツ	731	27.5	15.1	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
25	火	かれいの唐揚げ和風おろしソース	736	28.0	19.4	3.1	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	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2
26	水	照り焼きチキン	735	30.5	18.9	3.2	ごろっとイカメンチ&エビフライ	757	20.7	21.4	3.4	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
27	木	豆腐ハンバーグコチュジャンソース	753	25.6	20.9	4.5	牛肉と舞茸の黒酢炒め	694	18.6	21.2	2.6	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
28	金	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	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
29	土	銀ひらすの西京焼き	549	23.6	8.0	1.5	メンチカツと鰯フライ	953	24.8	36.3	3.8	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
30	日	たらの唐揚げトマトチリソース	713	32.2	14.7	3.1	豚ロースの葱味噌焼き	727	28.0	19.9	2.8	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
31	月	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	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9	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。

