



1月

順天
堂大

1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	A定食					B定食					週替わりカレー					日替わり丼					日替わりパスタ					週替わり中華麺								
			kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
1	木																																			
2	金																																			
3	土																																			
4	日																																			
5	月																																			
6	火	オムレツ&ウインナー	642	21.0	20.3	2.8	白身魚の天ぶ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	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2						シーフードクリームスパゲティ	534	22.2	18.2	4.0	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3
7	水	ホットドッグ	486	17.1	25.5	3.2	銀ヒラスの塩麹焼き	543	23.6	7.9	1.4	豚しゃぶおろしポン酢ソース	756	23.2	29.4	3.7												味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3				
8	木	目玉焼きハンバーグ	525	19.1	7.4	1.3	肉豆腐	761	24.4	23.0	4.6	ササミカツ	703	24.7	14.5	2.6	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2						梅しらすの和風スパゲティ	416	19.1	11.2	4.5	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3
9	金	ぶりの照り焼き	578	24.2	15.0	1.5	赤魚の照り焼き	604	31.9	6.2	2.7	豚バラ肉と葱の金山寺味噌炒め	832	23.5	31.8	3.3												味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3				
10	土																																			
11	日																																			
12	月																																			
13	火	オムレツ&ウインナー	642	21.0	20.3	2.8	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	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9						ベーコンとキャベツのペペロンチーノ	505	13.6	24.6	3.4	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
14	水																																			
15	木																																			
16	金																																			
17	土																																			
18	日																																			
19	月																																			
20	火																																			
21	水																																			
22	木																																			
23	金																																			
24	土																																			
25	日																																			
26	月																																			
27	火																																			
28	水																																			
29	木																																			
30	金																																			
31	土																																			



1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	g		kcal	g	g	g	g		kcal	g	g	g	
1	木																		
2	金																		
3	土																		
4	日																		
5	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	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3			
6	火	生姜香る！鶏肉の和風あんかけ	840	38.6	20.0	3.3	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3			
7	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	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3			
8	木	白身魚の韓国風甘辛だれ＆コロッケ	895	25.0	22.3	3.0	とろとろ玉子の親子丼	757	27.4	15.0	3.8	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3			
9	金	BIG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	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3			
10	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	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3			
11	日	豚肉と野菜の味噌炒め	1039	30.6	50.5	2.7	チキンカツカレー	1027	28.8	30.9	6.2	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3			
12	月	鶏天 ごま香るポン酢ソース	1047	34.4	39.6	4.6	肉増し牛丼 半熟玉子添え	1013	32.8	37.8	5.5	ちくわ天うどん	600	15.0	21.1	6.6			
13	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	ちくわ天うどん	600	15.0	21.1	6.6			
14	水	豆腐ハンバーグとチキン和風きのこソース	924	39.3	26.0	4.2	たっぷり野菜のビビンバ	804	34.4	15.0	5.8	ちくわ天うどん	600	15.0	21.1	6.6			
15	木	鶏の天ぶら柚子胡椒風味あん	1003	33.4	38.6	3.2	豚焼肉丼 マヨソースがけ	1030	28.1	47.0	4.1	ちくわ天うどん	600	15.0	21.1	6.6			
16	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	ちくわ天うどん	600	15.0	21.1	6.6			
17	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	ちくわ天うどん	600	15.0	21.1	6.6			
18	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	ちくわ天うどん	600	15.0	21.1	6.6			
19	月	グリルチキン南蛮	889	38.6	25.6	3.6	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3			
20	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	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3			
21	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	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3			
22	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	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3			
23	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	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3			
24	土	牛肉の辛味味噌炒め	1075	33.0	51.2	4.8	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	838	37.1	17.9	4.2	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3			
25	日	豆腐ハンバーグとチキン野菜トマトソース	1007	40.9	33.0	3.8	豚玉丼	889	25.3	26.5	5.1	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3			
26	月	豚ロース塩麹焼き	817	28.9	22.4	2.2	鶏の唐揚げ丼	1012	39.8	34.2	5.7	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0			
27	火	ピリ辛焼肉	1012	28.2	42.4	5.1	鶏天おろし丼	1040	33.7	38.6	2.8	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0			
28	水	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	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0			
29	木	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	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0			
30	金	チキン南蛮 宮崎風	1066	33.6	41.7	3.4	肉増し牛丼 半熟玉子添え	1013	32.8	37.8	5.5	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0			
31	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	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0			

※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。

