



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	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 kcal g g g				A定食	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 kcal g g g				B定食	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 kcal g g g				週替わりカレー	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 kcal g g g				日替わり和糖	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 kcal g g g				日替わりパスタ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 kcal g g g				週替わり中華種	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		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	木																																							
2	金																																							
3	土																																							
4	日																																							
5	月						アジの南蛮漬け	651	23.0	9.9	5.5	薄切りとんかつ	829	23.6	27.9	2.4					鯛だし明けましてうどん	392	14.0	3.4	5.0				味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3							
6	火	オムレツ&ウインナー	642	21.0	20.3	2.8	白身魚の天ぷ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					半熟卵のためぎそば	461	16.9	10.5	6.0				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					明太子きしめん	317	9.8	9.6	2.7				味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3							
10	土						グリルチキンバター醤油ソース	782	29.7	31.1	2.6	ねぎごまドレッシングの豚焼肉	828	20.5	38.4	2.3	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3								
11	日						さわらの天ぷら胡麻だれソース	762	26.9	19.9	2.9	ぶり辛豚焼肉	774	21.2	31.1	3.2	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3								
12	月						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	741	28.1	21.9	3.4	チキンカレー	620	20.13	7	2.9							塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5								
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	20.13	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						チキンチーズ焼きコンクリームソース	611	32.8	28.2	3.5	ロールキャベツマトソース	684	14.8	19.2	3.5					ちくわ天そば	600	15.0	21.1	6.6				塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5							
15	木						タラのグリル甘辛だれ	595	32.1	2.8	3.5	油淋鶏	802	30.5	25.4	4.0	チキンカレー	620	20.13	7	2.9				海老のトマトクリームスパゲティ	680	20.4	35.0	2.7	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5						
16	金						葱塩チキン	650	29.2	16.3	2.0	牛肉のスタミナ炒め	770	22.3	29.4	2.9					牛肉のフォー	385	12.5	18.8	5.3				塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5							
17	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	749	24.3	20.3	3.3	チキンカレー	620	20.13	7	2.9							塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5								
18	日						白身魚の衣揚げトマトソース	676	21.4	15.0	2.5	豚キムチ炒め	751	20.29	8	0	2.8	チキンカレー	620	20.13	7	2.9						蒸し鶏白湯	543	41.3	12.6	7.9								
19	月						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					鶏天うどん	554	18.1	16.5	6.2				生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3							
20	火						蛙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	778	30.2	25.2	3.0	ビーフカレー	679	14.22	3	3.1				明太子スパゲティ	381	15.5	10.1	3.2	生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3						
21	水						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	ビーフカレー	679	14.22	3	3.1							生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3								
22	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	ハンバーグトマトミートソース	767	24.7	25.1	3.4	ビーフカレー	679	14.22	3	3.1							生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3								
23	金						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	ビーフカレー	679	14.22	3	3.1							生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3								
24	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	ビーフカレー	679	14.22	3	3.1							生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3								
25	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	14.22	3	3.1							生姜味噌ラーメン	526	20.4	12.1	8.3								
26	月						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	ポークカレー	690	14.22	1	9	3.2						肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0								
27	火						かわい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	ポークカレー	690	14.22	1	9	3.2						肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0								
28	水						鶏肉と根菜の甘酢あん	768	29.5	12.1	2.8	ごろっとイカメンチ&エビフライ	742	20.19	8	9	3.4	ポークカレー	690	14.22	1	9	3.2					肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0								
29	木						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	ポークカレー	690	14.22	1	9	3.2						肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0								
30	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	24.0	12.0	2.4	ポークカレー	690	14.22	1	9	3.2						肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0								
31	土						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	ポークカレー	690	14.22	1	9	3.2						肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0								

※材





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		kcal	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	B I G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 ごま香るボン酢ソース	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ベッパースソース	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	ビリ辛焼肉	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。

