



11月

晴天
曇大

月間メニュー表

日 付	曜 日	朝食	エネルギー 摂取 塩分				A定食	エネルギー 摂取 塩分				B定食	エネルギー 摂取 塩分				日替わり丼・カレー	エネルギー 摂取 塩分				週替わりカレー	エネルギー 摂取 塩分				日替わり和麺	エネルギー 摂取 塩分				日替わりパスタ	エネルギー 摂取 塩分				週替わり中華麺	エネルギー 摂取 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
1	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 ス（カニ入り）	918	17.8	37.8	2.5						ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2				
2	日						麻婆なす	855	20.5	38.4	3.4	鶏つくねのあんかけ仕立 て	682	23.0	9.4	4.2						ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2				
3	月	目玉焼きハンバーグ	525	18.0	8.2	2.2	かれいの唐揚げ和風おろ しソース	736	28.0	19.4	3.2	豚肉とタマネギのボン酢 炒め	699	18.8	23.0	3.6						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0				
4	火	オムレツ&ウインナー	642	21.0	20.3	2.8	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						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9			ツナおろし和風スパゲ ティ		541	19.6	23.4	4.1	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0		
5	水	ホットドッグ	486	17.1	25.3	3.2	グリルチキンきのこのデミ グラスソース	755	30.8	22.7	2.5	ごろっとイカメンチ&エビ フライ	742	20.19	9.9	3.4	牛肉とろろ丼	674	18.2	16.8	3.3					かき揚げそば	619	10.7	28.9	5.9			肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0				
6	木	チキンカツ煮	758	23.7	20.3	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	676	18.7	21.2	2.6						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9			海老ときのこのジェノ ベーゼ		494	19.3	21.0	2.5	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0		
7	金	かき揚げうどんと五目ご飯	1040	20.33	33.4	8.3	イカの唐揚げ甘辛ソース	659	26.9	10.4	3.5	ロールキャベツホワイト ソース	714	16.0	20.2	4.1	和風ヒレカツ丼	740	21.7	20.0	2.8					麻辣湯風春雨	389	13.8	14.1	5.8			肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0				
8	土						豆腐ハンバーグトマト ミートソース	727	26.5	19.9	3.2	チンジャオロース	623	24.0	12.0	2.4						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0				
9	日						タラの唐揚げユウリン チーソース	674	31.9	9.5	3.4	豚ロースねぎ塩ベッパ ーソース	716	28.0	21.0	4.2						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0				
10	月	ぶりの照り焼き	627	26.6	16.0	2.5	グリルチキンのごまソース	763	30.7	23.8	2.4	メンチカツと鰯フライ	953	24.9	36.4	3.8	だし香る！しらす丼	527	21.1	7.4	2.7					トマト豚汁うどん	612	19.3	19.2	7.5			海老ワンタン塩ラーメン	503	18.9	7.7	8.6				
11	火	サバの塩焼き	640	23.5	22.3	1.8	豆腐ハンバーグ和風きの こソース	701	24.6	16.9	3.9	クリームコロッケトマト ソース（カニ入り）	933	17.9	39.6	2.6						ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1			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	海老ワンタン塩ラーメン	503	18.9	7.7	8.6		
12	水	和風ハンバーグと大葉ア ジフライ	648	21.7	17.4	2.6	サバの南蛮漬け	717	24.7	17.7	5.1	ヒレカツ	751	23.0	20.5	2.7	さくらカレー	1110	53.1	51.9	4.0					コロッケそば	507	12.0	15.8	6.0			海老ワンタン塩ラーメン	503	18.9	7.7	8.6				
13	木	てりたまサンド	643	27.8	22.4	4.9	四川麻婆豆腐	826	31.29	29.7	4.8	大分風とり天ぶら定食	956	32.2	38.8	3.4						ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1			しらすとネギの和風スパ ゲティ		392	16.8	10.1	3.8	海老ワンタン塩ラーメン	503	18.9	7.7	8.6		
14	金	スクランブルエッグ&唐揚 げ	692	21.3	26.3	2.4	チキンチーズ焼きコーン クリームソース	599	32.5	26.5	3.5	ハンバーグおろしソース	734	22.6	21.0	3.5	豚ばら味噌丼	909	23.4	38.2	4.6					ビリ辛まろやか豆乳うどん	450	20.7	11.8	4.9			海老ワンタン塩ラーメン	503	18.9	7.7	8.6				
15	土	目玉焼きハンバーグ	579	19.12	12.4	2.3	鶏肉とほうれん草のク リーム煮	653	25.9	12.3	3.2	白身魚フライと薄切りか つ	902	26.33	32.2	3.0						ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1							海老ワンタン塩ラーメン	503	18.9	7.7	8.6				
16	日						赤魚の唐揚げ和風ソース	709	31.8	15.2	3.1	たっぷり野菜の豚焼肉	788	22.1	29.9	3.4						ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1							海老ワンタン塩ラーメン	503	18.9	7.7	8.6				
17	月	オムレツ&ウインナー	657	21.2	20.4	2.8	ぶりの照り焼き	679	27.16	0.0	2.5	チキンカツ	813	22.8	28.1	3.2	鶏そぼろの月見丼	773	38.8	17.2	4.0					半熟玉子の肉味噌うどん	515	20.3	18.3	6.3			味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
18	火	ホットドッグ	428	15.7	22.4	3.1	さわらの葱味噌マヨ焼き	650	26.2	15.1	2.6	聖地中津の唐揚げ	831	30.1	25.4	2.9						ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2			ナスとブロッコリーのボ ロネーゼ		609	19.6	28.0	4.0	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6		
19	水	チキンカツ煮	765	21.23	23.6	3.7	チキンステーキ甘だれ	721	30.19	7.3	2.7	豚しゃぶおろしソース	774	24.6	29.7	2.2	天丼	787	18.6	17.3	3.0					山菜おろしそば	325	10.3		6.3			味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
20	木	かき揚げうどんと五目ご飯	1089	23.33	33.6	8.4	サバの塩焼き	762	26.3	27.8	1.8	豚バラの生姜焼き	759	21.5	28.6	3.4						ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2			帆立とナスのトマトスパ ゲティ		496	14.9	20.5	2.5	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6		
21	金	ぶりの照り焼き	614	26.4	15.9	2.5	かれいの煮つけ	698	29.3	11.0	5.4	牛肉の甘辛コチジャン炒 め	753	18.25	0.0	2.9	チキンのソースカツ丼	795	26.1	21.3	3.4					揚げ餅うどん	493	12.6	5.4	5.9			味噌コーンラーメン	554	21.12	3.7	8.6				
22	土						豆腐と野菜の揚げだし	861	20.0	21.5	3.5	豚肉の山椒炒め	780	21.3	30.8	2.6						ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
23	日						タラのカレーマヨ焼き	652	31.5	12.8	2.4	厚切りハムカツと鰯フラ イ	871	24.3	28.0	4.3						ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2							蒸し鶏白湯	543	41.3	12.6	7.9				
24	月	サバの塩焼き	655	23.7	22.4	1.8	グリルチキンバター醤油 ソース	799	29.7	31.1	2.6	薄切りとんかつ	829	23.6	27.8	2.4						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							味玉とんこつ醤油ラーメ ン	642	23.27	0.4	8.3				
25	火	和風ハンバーグと大葉ア ジフライ	579	20.13	0.1	2.5	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	9.9	2.9						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9			スパゲティミートソース		503	16.5	20.2	3.4	味玉とんこつ醤油ラーメ ン	642	23.27	0.4	8.3		
26	水	スクランブルエッグ&唐揚 げ	759	23.30	30.6	2.5	銀ヒラスの塩麹焼き	543	23.6	7.9	1.4	回鍋肉	796	21.5	31.8	3.7	ヒレとモモのWカツカ レー	803	21.0	24.4	4.5					半熟卵のたぬきそば	461	16.9	10.5	6.0			味玉とんこつ醤油ラーメ ン	642	23.27	0.4	8.3				
27	木						肉豆腐	761	24.2	23.4	4.6	ササミカツ	703	24.7	15.5	2.6						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9			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	642	23.27	0.4	8.3		
28	金						アジの南蛮漬け	651	23.0	9.9	5.5	豚しゃぶ黒酢ユウリン チーソース	818	23.7	27.5	2.7	メンチカツチーズ丼	909	22.8	31.4	4.4					たっぷり野菜の和風ちゃ んぽんうどん	445	17.2	14.6	6.0			味玉とんこつ醤油ラーメ ン	642	23.27	0.4	8.3				
29	土						赤魚の照り焼き	604	31.9	6.2	2.7	ビリ辛豚焼肉	769	21.1	31.1	2.9						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							味玉とんこつ醤油ラーメ ン	642	23.27	0.4	8.3				
30	日						さわらの天ぶら胡麻だれ ソース	762	26.9	19.9	2.9	豚バラ肉と葱の金山寺味 噌炒め	832	23.31	8.8	3.3						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9							味玉とんこつ醤油ラーメ ン	642	23.27	0.4	8.3				

※材料





11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	1／3日分の野菜が取れる麻婆野菜	689	15.5	14.4	2.4	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	829	36.7	16.5	4.2	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
2	日	豆腐ハンバーグとチキン野菜トマトソース	999	40.8	31.9	3.8	豚玉丼	853	23.1	25.6	4.1	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
3	月	チキンカツ醤油甘だれタルタルソース	933	23.1	32.3	2.8	豚バラ生姜焼きのせチャーハン	878	23.6	41.5	5.6	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0
4	火	ピリ辛焼肉	1012	28.2	42.4	5.1	鶏の唐揚げ丼	998	37.6	33.3	4.7	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0
5	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	1131	27.9	48.3	4.3	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0
6	木	MIXフライ（エビ/イカメンチ/白身魚）	1057	29.6	38.0	4.6	吉野家牛丼	1002	29.4	43.7	5.1	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0
7	金	チキン南蛮～宮崎風	1047	31.4	40.8	2.4	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
8	土	豚ロース塩麹焼き	781	26.7	21.5	1.2	コロッケのデミグラスカレー	836	15.0	21.3	5.2	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0
9	日	牛肉の辛味噌炒め	1075	33.0	51.2	4.8	鶏天おろし丼	1057	33.7	38.6	2.8	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0
10	月	ササミカツ/クリームコロッケ（カニ入り）	1044	28.2	40.4	1.5	合盛り丼（とんかつ&豚丼）	1069	29.0	45.4	3.5	コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0
11	火	揚げだし豆腐の牛すき焼き煮	852	21.5	27.1	2.5	鶏の照り焼き山かけ丼	823	31.6	18.4	2.3	コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0
12	水	豚しゃぶ薬味ソース	972	30.4	40.8	2.7	鶏そぼろの五目丼	936	42.8	23.5	5.5	コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0
13	木	豚塩焼肉	1020	27.6	50.3	3.1	油淋鶏丼	979	37.5	32.0	3.6	コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0
14	金	ホッケ焼き梅大葉おろし添え	723	36.2	12.1	4.0	大盛り鶏照丼	706	29.1	8.8	1.8	コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0
15	土	鶏天～ごま香るポン酢ソース	1028	32.2	38.7	3.6	吉野家牛カレー	958	23.7	37.0	5.8	コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0
16	日	チキンの黒酢仕立て	881	36.5	24.1	3.1	とろとろ玉子のオムハヤシ	862	21.5	30.5	3.1	コロッケうどん	507	12.0	15.8	6.0
17	月	韓国風豚焼肉炒めキムチ添え	1182	33.9	58.5	4.4	チキンカツカレー	1027	28.8	30.9	6.2	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
18	火	目玉焼きハンバーグデミソース	835	24.2	26.3	2.2	豚バラの金山寺辛味噌炒め丼	1037	28.1	47.2	3.8	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
19	水	ロースとんかつ	896	25.8	32.9		まぐろたたき丼	820	35.0	17.0	4.6	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
20	木	チキンカツのみぞれ煮	828	22.9	23.5	2.6	豚肉ともやしのクッパ	688	17.6	16.8	7.0	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
21	金	ガッツリ鶏野菜炒め	12017	33.9	28.6	4.8	吉野家牛から丼	1019	34.7	43.7	4.1	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
22	土	牛すき焼き煮	813	25.4	22.0	4.3	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	829	36.7	16.5	4.2	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
23	日	鶏もも一枚揚げユーリンチーソース	1051	43.3	37.7	3.7	野菜たっぷり豚キムチ丼	1102	33.3	55.1	3.1	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
24	月	鶏もも肉の唐揚げだし醤油おろし	1012	43.5	35.7	3.3	たっぷり野菜の青椒肉絲丼	807	32.4	16.7	4.7	揚げごぼうのうどん	405	10.1	6.7	4.9
25	火	生姜香る！鶏肉の和風あんかけ	788	36.1	16.8	2.3	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	揚げごぼうのうどん	405	10.1	6.7	4.9
26	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	揚げごぼうのうどん	405	10.1	6.7	4.9
27	木	白身魚の韓国風甘辛だれ&コロッケ	856	22.7	21.3	1.8	鶏の照り焼きとろろがけ丼	980	44.8	29.7	2.4	揚げごぼうのうどん	405	10.1	6.7	4.9
28	金	B I Gチキンの黒酢仕立て	1038	62.2	29.2	2.9	和風ヒレカツ丼	865	27.8	20.7	3.0	揚げごぼうのうどん	405	10.1	6.7	4.9
29	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	768	27.2	14.5	2.6	揚げごぼうのうどん	405	10.1	6.7	4.9
30	日	豚肉と野菜の味噌炒め	1039	30.6	50.5	2.7	ハンバーグカレー	948	24.6	30.0	6.3	揚げごぼうのうどん	405	10.1	6.7	4.9

※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。

