



10月



順天
堂大

10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 脂質 塩分				A定食	エネルギー kcal 脂質 塩分				B定食	エネルギー kcal 脂質 塩分				日替わり丼・カレー	エネルギー kcal 脂質 塩分				週替わりカレー	エネルギー kcal 脂質 塩分				日替わり和膳	エネルギー kcal 脂質 塩分				日替わりパスタ	エネルギー kcal 脂質 塩分				週替わり中華膳	エネルギー kcal 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
1	木	スクランブルエッグ&唐揚げ	749	22.6	29.3	2.5	海鮮八宝菜	614	21.8	12.1	3.8	ハンバーグトマトミートソース	768	24.6	25.1	3.4					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9					明太子スパゲティ	381	15.5	10.1	3.2	ワンタン膳	475	19.4	5.6	8.2		
2	金	ホットドッグ	428	18.2	19.8	2.9	ぶりの金山寺味噌焼き	592	26.4	16.0	3.1	熟成三元豚ロースとんかつ	1048	31.9	47.4	3.0	五目丼	643	29.0	11.4	3.3					ほうとう風きしめん	466	13.9	13.4	7.5					ワンタン膳	475	19.4	5.6	8.2		
3	土	オムレツ&ウィンナー	642	23.4	17.7	2.6	彩り野菜と鶏のオイスター炒め	594	22.4	7.5	3.2	クリームコロッケデミソース（カニ入り）	882	18.2	31.3	2.6					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9										ワンタン膳	475	19.4	5.6	8.2		
4	日						麻婆なす	908	20.4	44.3	3.3	鶏つくねのあんかけ仕立て	677	23.3	8.9	4.3					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9										ワンタン膳	475	19.4	5.6	8.2		
5	月	目玉焼きハンバーグ	561	21.3	8.0	2.3	国産いわしのおろし煮	622	25.3	7.8	2.2	大葉チーズチンカツ	731	27.5	15.1	2.9	とろとろ玉子の親子丼	588	20.4	10.7	2.6					あさりの柚子塩うどん	312	12.4	2.1	5.9					肉味噌ラーメン	652	24.6	22.9	8.4		
6	火	海老入かき揚げうどんと五目ご飯	978	21.0	22.3	8.3	タラの唐揚げユウリンチーソース	670	31.9	9.5	3.2	豚肉とタマネギのボン酢炒め	716	18.0	24.6	3.6					ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2					高菜とベーコンの和風スパゲティ	433	14.0	14.6	3.8	肉味噌ラーメン	652	24.6	22.9	8.4		
7	水	チキンカツ煮	759	23.6	20.2	3.7	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	カキフライカレー	742	15.0	20.6	4.8					きつね酢うどん	374	12.6	5.0	6.7					肉味噌ラーメン	652	24.6	22.9	8.4		
8	木	ぶりの照り焼き	637	27.2	18.5	2.9	イカの唐揚げ甘辛ソース	659	26.9	10.4	3.5	牛肉と舞茸の黒酢炒め	677	18.6	21.2	2.6					ポークカレー	701	13.7	24.0	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	チャーシュー膳	462	19.4	8.4	8.2		
9	金	和風ハンバーグと大葉アジフライ	623	24.0	12.6	2.8	銀ひらすの西京焼き	549	23.6	8.0	1.5	ハンバーグ&カキフライ	911	26.9	34.6	4.2	鶏と野菜の天丼	887	24.8	27.9	2.0					海老入りかき揚げうどん	519	12.0	17.8	5.8					チャーシュー膳	462	19.4	8.4	8.2		
10	土						豆腐ハンバーグトマトミートソース	728	26.4	19.9	3.2	メンチカツと鰯フライ	953	24.8	36.3	3.8					ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2										チャーシュー膳	462	19.4	8.4	8.2		
11	日						かれいの唐揚げ和風おろしソース	735	28.0	19.4	3.2	豚ロースの香味噌焼き	723	28.0	19.9	2.9					ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2										チャーシュー膳	462	19.4	8.4	8.2		
12	月	サバの塩焼き	605	27.5	14.9	1.9	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	韓国タッカンマリ風うどん	528	24.8	14.6	6.6					味噌バターラーメン	640	22.4	23.0	8.0		
13	火	スクランブルエッグ&唐揚げ	730	21.0	26.3	2.5	さわらの香味噌マヨ焼き	648	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	味噌バターラーメン	640	22.4	23.0	8.0		
14	水						サバの南蛮漬け	718	24.6	17.7	5.1	黒酢仕立ての生妻醤油ハンバーグ	698	21.0	17.1	3.8					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9										味噌バターラーメン	640	22.4	23.0	8.0		
15	木						四川麻婆豆腐	826	31.9	29.7	4.8	宮崎風チキン南蛮	1033	33.2	45.9	4.8					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9										ビリケンマラーメン	499	22.2	10.7	8.9		
16	金						インド風タンドリーチキン	708	30.4	19.7	2.6	大海老天ぷら定食	784	22.1	19.0	4.4					チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9										ビリケンマラーメン	499	22.2	10.7	8.9		
17	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										ビリケンマラーメン	499	22.2	10.7	8.9		
18	日						ぶりの照り焼き	645	27.0	15.6	2.8	たつぷり野菜の豚焼肉	821	21.5	32.2	3.9					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		
19	月	てりたまサンド	585	29.3	17.0	4.8	カレイの唐揚げごまソース	780	27.9	25.2	2.4	チキンカツ	814	22.7	28.1	3.2	鶏そぼろの月見丼	732	36.5	16.3	3.0					半熟卵の肉味噌うどん	515	20.3	18.3	6.3					白湯チャーシュー膳	531	21.4	15.4	8.8		
20	火	オムレツ&ウィンナー	630	19.7	17.6	2.6	豆腐ハンバーグ和風きのこソース	702	24.5	16.9	3.9	北海道風ザンギ	762	29.6	23.4	2.5					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					ナスとブロッコリーのボロネーゼ	636	19.6	31.0	3.9	白湯チャーシュー膳	531	21.4	15.4	8.8		
21	水	目玉焼きハンバーグ	561	21.3	8.0	2.3	赤魚の唐揚げ和風ソース	674	27.5	14.2	3.0	豚肉の生姜焼き	784	20.5	30.9	3.4	おろしポン酢の唐揚げ丼	757	29.2	22.5	4.6					豚汁うどん	500	17.8	17.5	4.8					白湯チャーシュー膳	531	21.4	15.4	8.8		
22	木	海老入かき揚げうどんと五目ご飯	997	22.6	25.3	8.3	チキンステーキ甘辛だれ	726	30.8	19.4	2.9	豚しゃぶおろしソース	801	23.4	32.1	2.2					ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					ベーコンとキャベツのペレロニチーノ	506	13.5	24.6	3.7	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6		
23	金	チキンカツ煮	759	23.6	20.2	3.7	サバの塩焼き	629	27.3	16.4	1.8	カキフライ	824	18.4	30.2	2.7	きのこときつまいもの秋天丼	788	19.0	18.0	3.0					とろろオクラうどん	334	10.5	6.1						味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6		
24	土	ぶりの照り焼き	630	29.3	15.6	2.9	豆腐と野菜の揚げだし	861	20.0	21.5	3.5	豚肉の山椒炒め	795	20.2	33.1	2.5					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		
25	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		
26	月	和風ハンバーグと大葉アジフライ	623	24.0	12.6	2.8	グリルチキンバター醤油ソース	798	29.6	31.1	2.6	薄切りとんかつ	830	23.5	27.8	2.4	さくらカレー	1074	50.8	51.0	3.1					大きなきつねうどん	403	13.3	6.7	6.7					青梗肉絲拉麺	569	26.4	12.4	9.6		
27	火	サバの塩焼き	591	23.7	14.7	1.9	白身魚の天ぷら黒酢タルソース	725	20.9	17.4	2.8	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	701	13.7	24.0	3.2					海老とほうれん草のクリームスパゲティ	513	18.5	17.8	4.0	青梗肉絲拉麺	569	26.4	12.4	9.6		
28	水						赤魚のちゃんちゃん焼き風	658	29.8	8.8	3.3	田鶏肉	817	20.7	33.8	3.7	ビリ辛豚キムチチャーハン	706	15.9	34.0	5.3					明太子きしめん	302	9.8	8.0	2.7					青梗肉絲拉麺	569	26.4	12.4	9.6		
29	木	スクランブルエッグ&唐揚げ	749	22.6	29.3	2.5	肉豆腐	773	23.9	24.2	4.6	ササミカツ	704	24.6	14.5	2.6					ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2					スパゲティミートソース	503	16.5	20.2	3.4	味玉醤油つけ膳	454	20.1	7.6	6.4		
30	金	ホットドッグ	428	18.2	19.8	2.9	アジの南蛮漬け	652	23.0	9.9	5.5	ローストビーフのサラダ仕立て	556	18.6	7.2	2.4	メンチカツチーズ丼	874	20.5	30.5	3.4					揚げごぼううどん	405	10.1	6.7	4.9					味玉醤油つけ膳	454	20.1	7.6	6.4		
31	土						銀ヒラスの塩焼焼き	543	23.6	7.9	1.4	ビリ辛豚焼肉	799	20.2	33.4	3.2					ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2										味玉醤油つけ膳	454	20.1	7.6	6.4		

※材





10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				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		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
1	1	木	鶏肉のねぎ塩レモンベッパーソース	952	40.3	30.8	3.4	豚焼肉ビビンバ丼	809	20.0	25.0	3.8	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
2	2	金	牛肉の辛味噌炒め	1085	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	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
3	3	土	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	911	24.5	28.5	5.1	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
4	4	日	豚ロース塩麹焼き	818	28.8	22.4	2.2	鶏の唐揚げ丼	1036	39.8	34.1	5.7	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
5	5	月	ピリ辛焼肉	1047	26.9	45.6	5.1	鶏天おろし丼	1058	33.7	38.5	2.8	肉味噌ラーメン	652	24.6	22.9	8.4	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
6	6	火	豚しゃぶたまねぎソース	1146	31.9	57.0	3.7	チキン竜田のタルタル丼	995	30.9	33.8	5.4	肉味噌ラーメン	652	24.6	22.9	8.4	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
7	7	水	ミックスフライ（エビ・イカメンチ・白身魚）	1100	29.7	42.4	4.4	豚肉生姜焼きのせチャーハン	942	23.0	46.8	7.5	肉味噌ラーメン	652	24.6	22.9	8.4	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
8	8	木	チキン南蛮～宮崎風	1134	33.6	46.9	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	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
9	9	金	鶏もも肉の唐揚げだし醤油おろし	1050	45.7	36.5	4.3	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	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
10	10	土	1／3日分の野菜が取れる麻婆野菜	762	15.3	19.7	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	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
11	11	日	鶏天～ごま香るボン酢ソース	1063	34.4	39.5	4.6	野菜たっぷり豚キムチ丼	1150	31.6	59.5	3.1	チャーシュー麺	462	19.4	8.4	8.2	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
12	12	月	揚げだし豆腐の牛すき焼き煮	889	23.7	28.0	3.5	合盛り丼（とんかつ&豚丼）	1000	27.8	38.9	4.1	味噌バターラーメン	640	22.4	23.0	8.0	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
13	13	火	ササミカツとクリームコロッケ（カニ入り）	1086	30.6	40.6	2.8	鶏の照り焼き山かけ丼	859	33.8	19.3	3.3	味噌バターラーメン	640	22.4	23.0	8.0	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
14	14	水	豚塩焼肉	1056	26.4	53.5	3.1	油淋鶏丼	1013	39.7	32.9	4.4	味噌バターラーメン	640	22.4	23.0	8.0	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
15	15	木	ホッケ焼き梅大葉おろし添え	757	38.4	12.9	4.8	大盛り鶏照り丼	732	31.2	9.7	2.7	ピリ辛メンマラーメン	499	22.2	10.7	8.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
16	16	金	豚しゃぶ薬味ソース	1010	28.8	43.8	2.5	鶏そぼろの五目丼	943	42.8	23.9	5.6	ピリ辛メンマラーメン	499	22.2	10.7	8.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
17	17	土	チキンの黒酢仕立て	918	38.7	24.9	4.1	とろろ玉子のオムハヤシ	862	21.5	30.5	3.1	ピリ辛メンマラーメン	499	22.2	10.7	8.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
18	18	日	韓国風豚焼肉炒めキムチ添え	1231	32.2	62.8	4.4	鶏の唐揚げ丼	1036	39.8	34.1	5.7	ピリ辛メンマラーメン	499	22.2	10.7	8.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9
19	19	月	目玉焼きハンバーグデミソース	872	26.4	27.1	3.2	豚肉の金山寺辛味噌炒め丼	1109	28.8	51.9	4.8	白湯チャーシュー麺	531	21.4	15.4	8.8	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1
20	20	火	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	白湯チャーシュー麺	531	21.4	15.4	8.8	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1
21	21	水	チキンカツ醤油甘だれタルタルソース	1005	25.3	37.7	3.5	豚肉あんかけチャーハン	924	22.7	44.8	8.0	白湯チャーシュー麺	531	21.4	15.4	8.8	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1
22	22	木	牛すき焼き煮	848	27.6	22.9	5.3	焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼	838	37.1	17.9	4.2	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1
23	23	金	鶏もも一枚揚げユースリンチソース	1086	45.5	38.5	4.5	おろしボン酢牛丼	950	27.0	31.9	6.6	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1
24	24	土	鶏もも肉の唐揚げだし醤油おろし	1050	45.7	36.5	4.3	たっぷり野菜の青椒肉絲丼	807	32.4	16.7	4.7	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1
25	25	日	生姜香る！鶏肉の和風あんかけ	835	38.6	20.0	3.3	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	味噌コーンラーメン	540	21.1	10.9	8.6	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1
26	26	月	ミックスフライ（メンチカツ・エビ・アジ）	1101	28.8	43.5	2.9	豚すき丼	1218	32.5	56.2	6.6	青椒肉絲拉麺	569	26.4	12.4	9.6	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
27	27	火	白身魚の韓国風甘辛だれ&コロッケ	894	25.0	22.3	3.0	とろろ玉子の親子丼	749	27.4	15.0	3.8	青椒肉絲拉麺	569	26.4	12.4	9.6	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
28	28	水	B I G チキンの黒酢仕立て	1076	64.3	30.0	3.7	和風ヒレカツ丼	855	27.7	20.7	2.9	青椒肉絲拉麺	569	26.4	12.4	9.6	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
29	29	木	豚しゃぶの梅だれがけ	1103	29.9	56.2	5.7	大葉チーズチキンカツ丼	805	29.4	15.3	3.6	味玉醤油つけ麺	454	20.1	7.6	6.4	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
30	30	金	豚肉と野菜の味噌炒め	1081	29.1	54.2	2.7	チキンカツカレー	1027	28.8	30.9	6.2	味玉醤油つけ麺	454	20.1	7.6	6.4	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2
31	31	土	鶏天～ごま香るボン酢ソース	1063	34.4	39.5	4.6	肉増し牛丼～半熟玉子添え	1013	32.8	37.8	5.5	味玉醤油つけ麺	454	20.1	7.6	6.4	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2

※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。

