



6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	月	1 / 3日分の野菜が取れる麻婆野菜	741	15.4	17.4	4.5	鶏の唐揚げ丼	1013	39.8	34.1	5.7	ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8
2	火	チキンカツのみぞれ煮	864	25.1	24.4	3.6	ハンバーグカレー	948	24.6	30.0	6.3	ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8
3	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	1168	30.0	49.2	5.3	ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8
4	木	ミックスフライ (エビ・イカメンチ・白身魚)	1058	29.6	37.9	4.6	豚バラ生姜焼きのせチャーハン	923	23.7	44.8	7.5	ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8
5	金	チキン南蛮～宮崎風	1067	33.6	41.6	3.2	肉増し牛丼～半熟玉子添え	1013	32.8	37.8	5.5	ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8
6	土	ピリ辛焼肉	1012	28.1	42.3	5.1	鶏天おろし丼	1041	33.7	38.5	2.8	ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8
7	日	豚ロース塩麹焼き	818	28.8	22.4	2.2	まぐろたたき丼	825	35.0	17.3	4.6	ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8
8	月	チキンの黒酢仕立て	896	38.7	24.9	4.1	野菜たっぷり豚キムチ丼	1102	33.3	55.1	3.1	栃木那須塩原スープ焼きそば風ラーメン	751	27.7	33.7	9.6
9	火	揚げだし豆腐の牛すき焼き煮	888	23.7	28.0	3.5	鶏の照り焼き山かけ丼	842	33.8	19.3	3.3	栃木那須塩原スープ焼きそば風ラーメン	751	27.7	33.7	9.6
10	水	ホッケ焼き梅大葉おろし添え	757	38.4	12.9	4.8	合盛り丼 (とんかつ&豚丼)	983	28.4	37.3	4.1	栃木那須塩原スープ焼きそば風ラーメン	751	27.7	33.7	9.6
11	木	豚塩焼肉	1021	27.6	50.2	3.1	油淋鶏丼	994	39.7	32.9	4.4	栃木那須塩原スープ焼きそば風ラーメン	751	27.7	33.7	9.6
12	金	ササミカツ/クリームコロッケ (カニ入り)	1105	30.3	43.8	2.7	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	栃木那須塩原スープ焼きそば風ラーメン	751	27.7	33.7	9.6
13	土	豚しゃぶ薬味ソース	974	30.4	40.7	2.5	鶏そばろの五目丼	926	42.8	23.9	5.6	栃木那須塩原スープ焼きそば風ラーメン	751	27.7	33.7	9.6
14	日	鶏天～ごま香るポン酢ソース	1048	34.4	39.5	4.6	とろとろ玉子のオムハヤシ	862	21.5	30.5	3.1	栃木那須塩原スープ焼きそば風ラーメン	751	27.7	33.7	9.6
15	月	韓国風豚焼肉炒めキムチ添え	1183	33.9	58.4	4.4	鶏の唐揚げ丼	1013	39.8	34.1	5.7	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
16	火	目玉焼きハンバーグデミソース	872	26.4	27.1	3.2	豚バラの金山寺辛味噌炒め丼	1073	30.3	48.1	4.8	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
17	水	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	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
18	木	チキンカツ醤油甘だれタルタルソース	970	25.3	33.1	3.7	豚肉あんかけチャーハン	907	23.3	43.2	8.0	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
19	金	ガッツリ鶏野菜炒め	875	34.0	28.6	4.8	まぐろたたき丼	825	35.0	17.3	4.6	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
20	土	牛すき焼き煮	849	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	554	21.3	12.7	8.6
21	日	鶏もも一枚揚げユージンチソース	1089	45.5	38.5	4.5	おろしポン酢牛丼	949	27.0	31.9	6.6	味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6
22	月	鶏もも肉の唐揚げだし醤油おろし	1049	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	豚しゃぶ冷麺	587	28.4	21.3	8.9
23	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	豚しゃぶ冷麺	587	28.4	21.3	8.9
24	水	ミックスフライ (メンチ・エビ・アジ)	1101	28.8	43.5	2.9	豚すき丼	1170	34.2	51.8	6.6	豚しゃぶ冷麺	587	28.4	21.3	8.9
25	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	豚しゃぶ冷麺	587	28.4	21.3	8.9
26	金	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	865	27.8	20.7	3.0	豚しゃぶ冷麺	587	28.4	21.3	8.9
27	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	805	29.4	15.3	3.6	豚しゃぶ冷麺	587	28.4	21.3	8.9
28	日	鶏天～ごま香るポン酢ソース	1048	34.4	39.5	4.6	肉増し牛丼～半熟玉子添え	1013	32.8	37.8	5.5	豚しゃぶ冷麺	587	28.4	21.3	8.9
29	月	豚肉と野菜の味噌炒め	1040	30.6	50.4	2.7	チキンカツカレー	1027	28.8	30.9	6.2	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6
30	火	豚肉と竹の子のオイスター炒め	1118	31.5	55.8	4.4	鶏の照り焼きとろろがけ丼	1016	47.0	30.6	3.4	味玉白湯ラーメン	545	22.4	17.2	8.6

※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。

