



2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	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				日替わり和麺				エネルギー タンパク質 脂質 塩分 kcal g g g				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						
1 日	タラの唐揚げユーリンチーソース	674	31.9	9.5	3.4	豚肉とタマネギのポン酢炒め	699	18.8	23.0	3.6	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2																	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0				
2 月	サバの南蛮漬け	717	24.6	17.7	5.1						チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																									
3 火	国産いわしの梅煮	609	24.9	7.6	2.7	クリームコロッケトマトソース（カニ入り）	933	17.6	39.6	2.6	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																	ピリ辛メンマラーメン	529	22.4	14.2	8.7				
4 水	グリルチキンのごまソース	746	30.7	23.8	2.4	大分風とり天ぶら定食	939	32.2	38.8	3.4	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9	3種きのこの豆乳そば	572	21.2	24.4	5.2																				
5 木						ヒレカツ	751	23.5	20.5	2.7	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																									
6 金						ハンバーグおろしソース	734	22.6	21.0	3.5	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																									
7 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	902	26.0	33.2	3.0	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																		ピリ辛メンマラーメン	529	22.4	14.2	8.7			
8 日	ぶりの照り焼き	679	27.5	16.0	2.5	チキンカツ	813	22.8	28.1	3.2	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																		ピリ辛メンマラーメン	529	22.4	14.2	8.7			
9 月	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	797	22.4	30.0	3.9	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1																	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
10 火	タラのカレーマヨ焼き	652	31.5	12.8	2.4	鶏の唐揚げ&牛肉コロッケ	833	26.0	28.7	3.2	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1																	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
11 水	チキンソテー甘辛だれ	709	30.8	19.4	2.9	豚しゃぶおろしソース	774	24.6	29.7	2.2	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1																	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
12 木	サバの塩焼き	762	26.3	27.8	1.8	牛肉の甘辛コチジャン炒め	758	18.4	25.0	3.2	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1																	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
13 金	カレイの唐揚げごまソース	774	27.9	25.2	2.3	豚バラ肉と葱の金山寺味噌炒め	832	23.5	31.8	3.3	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1																	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
14 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	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1																	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
15 日	豆腐ハンバーグ葱生姜あんかけ	740	25.0	18.6	3.3	厚切りハムカツと鰯フライ	871	24.3	28.0	4.3	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1																	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6				
16 月	グリルチキンバター醤油ソース	782	29.7	31.1	2.6	薄切りとんかつ	829	23.6	27.8	2.4	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				
17 火	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																	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3				
18 水	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	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	関西風たこ焼き海老天うどん	473	14.7	12.6	6.1																				
19 木	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																				味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3	
20 金	アジの南蛮漬け	651	23.0	9.9	5.5	豚肉の白い生姜焼きご飯	863	24.6	40.0	3.3	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	
21 土	赤魚の照り焼き	604	31.9	6.2	2.7	ピリ辛豚焼肉	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	
22 日	さわらの天ぶら胡麻だれソース	762	26.9	19.9	2.9	豚しゃぶおろしポン酢ソース	756	23.2	29.4	3.7	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	
23 月	チキングリルだし醤油仕立て	682	30.5	17.0	2.7	ロールキャベツトマトソース	684	14.8	19.2	3.5	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																					塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
24 火	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																					塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
25 水	イカの唐揚げ照り焼きソース	660	26.8	10.3	3.5	豚ロースの葱味噌焼き	726	28.1	19.9	2.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																					塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
26 木	タラのグリル甘辛だれ	595	32.1	2.8	3.5	聖地中津の塩唐揚げ	806	30.0	25.3	2.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																					塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
27 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	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9																					塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
28 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	20.8	13.7	2.9																					塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5

※材





2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	日	1／3日分の野菜が取れる麻婆野菜	725	17.7	15.3	3.4	ハンバーグカレー	948	24.6	30.0	6.3	肉味噌ラーメン	685	24.9	28.1	9.0
2	月	鶏天～ごま香るポン酢ソース	1047	34.4	39.6	4.6	野菜たっぷり豚キムチ丼	1102	33.3	55.1	3.1	ピリ辛メンマーメン	529	22.4	14.2	8.7
3	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	ピリ辛メンマーメン	529	22.4	14.2	8.7
4	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）	1069	29.0	45.4	3.5	ピリ辛メンマーメン	529	22.4	14.2	8.7
5	木	豚塩焼肉	1020	27.6	50.3	3.1	油淋鶏丼	993	39.7	32.9	4.6	ピリ辛メンマーメン	529	22.4	14.2	8.7
6	金	ササミカツとクリームコロッケ（カニ入り）	1080	30.4	41.3	2.5	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	ピリ辛メンマーメン	529	22.4	14.2	8.7
7	土	豚しゃぶ薬味ソース	972	30.4	40.8	2.7	鶏そぼろの五目丼	919	42.8	23.5	5.5	ピリ辛メンマーメン	529	22.4	14.2	8.7
8	日	チキンの黒酢仕立て	895	38.7	25.0	4.1	とろとろ玉子のオムハヤシ	862	21.5	30.5	3.1	ピリ辛メンマーメン	529	22.4	14.2	8.7
9	月	韓国風豚焼肉炒めキムチ添え	1182	33.9	58.5	4.4	鶏の唐揚げ丼	1012	39.8	34.2	5.7	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
10	火	目玉焼きハンバーグデミソース	871	26.4	27.2	3.2	豚バラの金山寺辛味噌炒め丼	1073	30.3	48.1	4.8	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
11	水	ロースとんかつ	932	28.0	33.8	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	575	21.8	20.7	8.6
12	木	チキンカツ醤油甘だれタルタルソース	969	25.3	33.2	3.8	豚肉あんかけチャーハン	883	24.8	40.0	7.2	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
13	金	ガツツリ鶏野菜炒め	875	34.0	28.6	4.8	まぐろたたき丼	820	35.0	17.0	4.6	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
14	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	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
15	日	鶏もも一枚揚げユーリンチーソース	1087	45.5	38.6	4.7	おろしポン酢牛丼	949	27.0	31.9	6.6	白湯チャーシュー麺	575	21.8	20.7	8.6
16	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
17	火	生姜香る！鶏肉の和風あんかけ	840	38.6	20.0	3.3	シーフードフライカレー	844	20.0	20.8	5.6	味玉とんこつ醤油ラーメン	580	22.8	20.6	8.3
18	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
19	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
20	金	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	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
21	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
22	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
23	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	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
24	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	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
25	水	BIGチキンの黒酢仕立て	1074	64.4	30.1	3.9	たっぷり野菜のビビンバ	804	34.4	15.0	5.8	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
26	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	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
27	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	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5
28	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	塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5

※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。

