

		9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				A定食				B定食				日替わり丼・カレー				週替わりカレー				日替わり和麺				日替わりパスタ				週替わり中華麺						
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	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							
1	火					鶏肉のカレー風味焼き	762	30.7	20.6	2.5	ヒレカツ	751	23.4	20.4	2.7	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1			
2	水					サバの南蛮漬け	718	24.6	17.7	5.1	ハンバーグおろしソース	735	22.5	21.0	3.5	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1			
3	木					四川麻婆豆腐	826	31.9	29.7	4.8	大分風とり天ぶら定食	957	32.1	38.8	3.4	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1			
4	金					さわらの葱味噌マヨ焼き	649	26.1	15.1	2.6	クリームコロッケポロネーゼソース（カニ入り）	921	19.9	34.5	3.1	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1			
5	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									東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1			
6	日					ぶりの照り焼き	679	27.5	16.0	2.5	たっぷり野菜の豚焼肉	821	21.5	32.2	3.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1			
7	月					赤魚の唐揚げ和風ソース	683	27.5	14.2	3.0	チキンカツ	814	22.7	28.1	3.2	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1									京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0			
8	火					サバの塩焼き	659	27.3	16.4	1.8	聖地中津の塩唐揚げ	824	29.9	25.3	2.9	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1									京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0			
9	水					チキンソテー甘辛だれ	726	30.8	19.4	2.9	豚肉の山椒炒め	805	20.3	33.1	2.6	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1									京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0			
10	木					ゼロミートハンバーグ麻婆ソース	808	23.4	30.3	3.1	牛肉の甘辛コチジャン炒め	759	18.3	25.0	3.2	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1									京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0			
11	金					カレイの唐揚げごまソース	773	27.9	25.2	2.3	豚肉の生姜焼き	785	20.5	30.9	3.4	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1									京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0			
12	土					豆腐と野菜の揚げだし	861	20.0	21.5	3.5	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									京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0			
13	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									蒸し鶏白湯	550	43.5	12.8	8.4			
14	月	スクランブルエッグ&唐揚げ	742	24.7	26.4	2.5	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	葱チャーシュー丼	526	13.2	6.1	2.7				名古屋風冷やし海老おろしきしめん	422	10.4	9.9	3.0			味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
15	火	ホットドッグ	416	14.5	19.7	2.9	アジの南蛮漬け	652	23.0	9.9	5.5	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				海老のトマトクリームスパゲティ	466	16.8	15.9	3.4			味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
16	水	てりたまサンド	585	29.3	17.0	4.8	肉豆腐	775	23.9	24.2	4.6	ササミカツ	704	24.6	14.5	2.6	しそひじきご飯の和風オムライス〜銀鮎がけ	585	13.2	14.6	3.9				牛骨スープのうどん	552	17.1	27.8	7.8			味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
17	木	オムレツ&ウインナー	649	21.3	20.6	2.6	白身魚の天ぷらきのこの白だしあん	660	23.9	11.2	3.1	回鍋肉	817	20.7	33.8	3.7	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2				梅しらすの和風スパゲティ	422	20.8	11.3	5.0			味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
18	金	目玉焼きハンバーグ	561	21.3	8.0	2.3	銀ヒラスの塩麹焼き	543	23.6	7.9	1.4	豚肉と葱の金山寺味噌炒め	856	22.6	34.2	3.3	メンチカツチーズ丼	874	20.5	30.5	3.4				冷やし半熟卵のたぬきうどん	449	16.4	10.5	4.7			味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
19	土					赤魚の照り焼き	578	27.6	5.3	2.6	ピリ辛豚焼肉	799	20.2	33.4	3.2	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2									味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6			
20	日					さわらの天ぷら胡麻だれソース	763	26.8	19.9	2.9	豚しゃぶおろしポン酢ソース	781	22.3	31.8	3.7	ポークカレー	701	13.7	24.0	3.2									味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6			
21	月					豆腐ハンバーグおろしソース	695	24.1	16.7	3.4	油淋鶏	821	30.6	25.4	4.3	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6			
22	火					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	731	14.6	24.4	3.9	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6			
23	水					タラのグリル甘辛だれ	595	32.1	2.8	3.5	豚キムチ炒め	772	20.0	31.0	2.8	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6			
24	木	海老入かき揚げうどんと五目ご飯	997	22.6	25.3	8.3	葱塩チキン	651	29.1	16.3	2.0	カキフライ	824	18.4	30.2	2.7	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				鶏とオクラの和風スパゲティ	406	19.1	10.3	3.6			味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
25	金	チキンカツ煮	759	23.6	20.2	3.7	イカの唐揚げ照り焼きソース	660	26.8	10.3	3.5	根菜入り鶏つくねのお月見マリョソース	721	28.4	13.6	4.1	海老入りかき揚げと野菜の天丼	910	11.9	40.7	1.5				ちくわ天うどん	577	12.7	19.8	6.6			味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
26	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	750	24.2	20.3	3.3	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6			
27	日					白身魚の衣揚げトマトソース	697	21.2	17.4	2.6	豚ロース生姜焼き	741	28.0	21.8	3.4	チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9									味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6			
28	月	ぶりの照り焼き	630	29.3	15.6	2.9	白身魚の天ぷらと厚揚げのおろしソース	705	22.3	16.6	2.8	豚しゃぶごまソース	797	20.1	34.7	2.6	グリルチキンのきのこデミグラスカレー	744	25.0	21.0	4.1				鶏天うどん	560	18.1	16.5	6.2			ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
29	火	和風ハンバーグと大葉アジフライ	611	20.3	12.5	2.8	鮭の塩焼き大根おろし添え	591	23.5	11.0	1.9	鶏の唐揚げ	767	30.0	23.4	3.0	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				ナスと小松菜の和風スパゲティ	598	14.2	32.2	3.9			ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
30	水	サバの塩焼き	625	27.5	14.9	1.9	赤魚の煮つけ	647	28.9	5.3	5.4	ロースとんかつ	881	26.8	33.7	3.0	さくらカレー	1074	50.8	51.0	3.1				お蕎麦屋のカレーうどん	475	12.7	12.4	5.5			ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2





9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	火	揚げだし豆腐の牛すき焼き煮	889	23.7	28.0	3.5	鶏の照り焼き山かけ丼	859	33.8	19.3	3.3	東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1
2	水	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	大盛り鶏照丼	742	31.3	9.7	2.8	東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1
3	木	豚塩焼肉	1056	26.4	53.5	3.1	油淋鶏丼	1018	39.7	32.9	4.4	東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1
4	金	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）	1000	27.8	38.9	4.1	東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1
5	土	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	東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1
6	日	チキンの黒酢仕立て	918	38.7	24.9	4.1	とろとろ玉子のオムハヤシ	862	21.5	30.5	3.1	東京風油そば	666	22.8	27.9	6.1
7	月	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	京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0
8	火	目玉焼きハンバーグデミソース	872	26.4	27.1	3.2	豚肉の金山寺味噌炒め丼	1113	28.8	51.9	4.8	京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0
9	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	京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0
10	木	チキンカツ醤油甘だれタルタルソース	1015	25.4	37.7	3.6	豚肉あんかけチャーハン	924	22.7	44.8	8.0	京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0
11	金	牛すき焼き煮	848	27.6	22.9	5.3	まぐろたたき丼	825	35.0	17.3	4.6	京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0
12	土	鶏もも一枚揚げユーリンチーソース	1091	45.5	38.5	4.5	おろしポソ酢牛丼	950	27.0	31.9	6.6	京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0
13	日	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	京都風とんこつ醤油ラーメン	599	21.3	22.8	8.0
14	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	味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
15	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	味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
16	水	白身魚の韓国風甘辛だれ&コロッケ	894	25.0	22.3	3.0	とろとろ玉子の親子丼	757	27.4	15.0	3.8	味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
17	木	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	味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
18	金	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	味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
19	土	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	味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
20	日	鶏天～ごま香るポン酢ソース	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	味噌チャーシュー麺	523	21.7	11.2	8.6
21	月	豚肉と竹の子のオイスター炒め	1158	30.0	59.6	4.5	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	531	22.2	15.4	8.6
22	火	豆腐ハンバーグとチキン和風きのこソース	925	39.2	26.0	4.2	たっぷり野菜のビビンバ	804	34.4	15.0	5.8	味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
23	水	鶏の天ぷら柚子胡椒風味あん	1020	33.4	38.6	3.2	豚焼肉丼 マヨソースがけ	1067	26.8	50.3	4.1	味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
24	木	牛すき焼き煮	848	27.6	22.9	5.3	ソースささみかつ丼	783	26.1	12.5	3.8	味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
25	金	白身魚のヤンニョム和え	843	26.5	17.3	4.0	大盛り鶏照丼	732	31.2	9.7	2.7	味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
26	土	味噌カツ	983	28.9	34.2	2.7	鶏ひき肉のキーマカレー	1023	42.7	32.7	4.5	味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
27	日	グリルチキン南蛮	932	38.7	30.0	3.4	薄切りかつのかつ煮風丼	1047	33.5	32.7	3.9	味玉白湯ラーメン	531	22.2	15.4	8.6
28	月	豚塩焼肉	1056	26.4	53.5	3.1	デミソースのロコモコ丼	875	26.7	27.2	3.2	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
29	火	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	762	18.0	20.5	3.5	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2
30	水	しょうが焼き	1206	31.8	62.2	4.6	コロッケのデミグラスカレー	836	15.0	21.3	5.2	ワンタン麺	475	19.4	5.6	8.2

※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。

