

**WEEKLY MENU**

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
銀座 スイヒロ  
エル・スエヒロ

		4月29日(月)				4月30日(火)				5月1日(水)				5月2日(木)				5月3日(金)			
定食	定食A			チキンカツ デミソース定食		¥515	牛肉のジギスカン焼 定食		¥515	タンダリーポーク 定食		¥515									
		蛋白 17.6g	脂質 19.2g	塩分 1.2g	376kcal	蛋白 19.4g	脂質 14.6g	塩分 3.0g	300kcal	蛋白 19.5g	脂質 28.2g	塩分 1.6g	362kcal								
	定食B			ぶりの照焼定食		¥515	豆腐の辛味煮込 <家常豆腐>定食		¥515	肉じゃが定食		¥515									
		蛋白 22.4g	脂質 17.5g	塩分 1.6g	256kcal	蛋白 19.8g	脂質 35.3g	塩分 1.8g	483kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal								
	定食C																				

※定食にはご飯・味噌汁・小鉢が付きます。小鉢は当日の小鉢メニューから1品お選びください。 ※スペシャルメニューのセット内容は当日のサンプルをご確認ください。

アラカルト	アラカルト			豚スタ丼		¥410	親子丼		¥390	海老のかき揚げ丼		¥410						
		蛋白 31.8g	脂質 30.5g	塩分 2.3g	796kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 10.1g	脂質 31.9g	塩分 2.1g	798kcal					
	アラカルト			ミニ豚スタ丼		¥280	ミニ親子丼		¥270	ミニ海老のかき揚げ丼		¥280						
		蛋白 22.1g	脂質 20.7g	塩分 1.6g	547kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal	蛋白 6.5g	脂質 21.1g	塩分 1.2g	525kcal					
	週替り カレー			辛口カレー		¥410	辛口カレー		¥410	辛口カレー		¥410						
		蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal					
	スペシャル カレー			温玉ドライカレー		¥440	温玉ドライカレー		¥440	温玉ドライカレー		¥440						
		蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal					

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

麺類	日替 ラーメン			醤油ラーメン		¥360	塩ラーメン		¥360	味噌ラーメン		¥360						
	蛋白 17.6g	脂質 5.0g	塩分 9.4g	396kcal	蛋白 17.1g	脂質 4.8g	塩分 11.5g	379kcal	蛋白 18.9g	脂質 8.2g	塩分 9.6g	442kcal						
常設 うどん・そば	きつね・わかめ・山菜・昆布うどん／そば 各 ¥205      カレー・肉・かき揚げうどん／そば 各 ¥255      冷しうどん／そば ¥230(夏季限定) おにぎり(1ヶ) ¥85      いなり寿司(1ヶ) ¥40      単品ライス ¥105																	

小鉢・サラダ	小鉢A			小松菜と椎茸の おひたし		¥75	ほうれん草と しめじのおひたし		¥75	いんげんの 胡麻醤油がけ		¥75						
		蛋白 1.9g	脂質 0.1g	塩分 1.1g	24kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.4g	塩分 1.1g	26kcal	蛋白 2.7g	脂質 3.9g	塩分 0.4g	67kcal					
	小鉢B			いんげんの ツナ和え		¥75	きゅうりとわかめの 酢の物		¥75	春雨の酢の物		¥75						
		蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 0.8g	47kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal					
	小鉢C			ひじきと大豆の煮物		¥75	煮玉子大根		¥75	里芋とこんにやく の煮物		¥75						
		蛋白 4.9g	脂質 3.1g	塩分 1.0g	92kcal	蛋白 6.8g	脂質 5.2g	塩分 0.8g	89kcal	蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal					
	小鉢D			茄子の田楽		¥75	ミートコロッケ		¥75	金平ごぼう		¥75						
		蛋白 1.8g	脂質 16.2g	塩分 1.3g	174kcal	蛋白 2.7g	脂質 7.1g	塩分 0.4g	156kcal	蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal					
	サラダ			ハムサラダ		¥75	マカロニサラダ		¥75	チキンサラダ		¥75						
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.6g		77kcal	蛋白 4.2g	脂質 0.4g	塩分 0.3g	34kcal					

【常設小鉢】冷奴／納豆／温泉玉子 各 ¥60      ※上記小鉢の価格は単品販売時のものです。定食のお客様は上記小鉢からお好きな商品の一つをお選びください。

**【学生の皆様へ】ご精算時に学生証をご提示いただきますと上記金額から特別割引をした<学割価格>で販売いたします。**