

WEEKLY MENU

Ginza-Suehiro
Cafeteria Group
銀座スエヒロ
エル・スエヒロ

		1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)			
定食	定食A	カキフライ&ピーフロッケ定食			¥550	ハンバーグステーキ和風ソース定食			¥550	油淋鶏定食			¥550	カニクリーミーコロッケと豚肉の生姜焼き定食			¥550
	定食B	牛肉の辛子正油焼定食	蛋白 11.1g 脂質 34.9g 塩分 1.7g	559kcal	¥550	ぶり大根定食	蛋白 15.4g 脂質 10.2g 塩分 3.6g	277kcal	¥550	豚肉とキャベツの塩だれ焼定食	蛋白 21.8g 脂質 31.0g 塩分 1.8g	453kcal	¥550	【ボリューム満点】鶏と高野豆腐のきのこあんかけ定食	蛋白 17.4g 脂質 32.8g 塩分 2.3g	475kcal	¥550
	定食C		蛋白 22.2g 脂質 15.6g 塩分 2.7g	268kcal	¥550		蛋白 18.6g 脂質 14.2g 塩分 1.8g	266kcal	¥550		蛋白 19.5g 脂質 31.3g 塩分 2.0g	414kcal	¥550	肉団子の甘酢あん定食	蛋白 28.9g 脂質 22.0g 塩分 3.2g	334kcal	¥550

※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	照焼つくね丼	¥470	鶏白湯ちゃんぽん飯	¥500	パエリア風ピラフ	¥490	親子丼	¥470	味噌かつ丼	¥520
	蛋白 17.2g 脂質 7.5g 塩分 2.9g	561kcal	蛋白 16.6g 脂質 8.5g 塩分 3.8g	538kcal	蛋白 16.7g 脂質 1.4g 塩分 2.0g	407kcal	蛋白 33.1g 脂質 22.3g 塩分 2.1g	712kcal	蛋白 18.1g 脂質 14.6g 塩分 2.6g	658kcal
アラカルト	ミニ照焼つくね丼	¥310	ミニ鶏白湯ちゃんぽん飯	¥330	ミニパエリア風ピラフ	¥330	ミニ親子丼	¥310	ミニ味噌かつ丼	¥350
	蛋白 10.8g 脂質 4.5g 塩分 1.8g	375kcal	蛋白 10.9g 脂質 5.4g 塩分 2.3g	363kcal	蛋白 11.1g 脂質 1.0g 塩分 1.3g	283kcal	蛋白 24.4g 脂質 16.7g 塩分 1.3g	509kcal	蛋白 12.2g 脂質 9.3g 塩分 1.7g	443kcal
通常 カレー	ジャワ風チキンカレー	¥480								
	蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	679kcal	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	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	¥500								
	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 3.1g	646kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 3.1g	646kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 3.1g	646kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 3.1g	646kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 3.1g	646kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

麺類	日替ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400	白湯ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400
	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g	448kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g	448kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g	448kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g	448kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g	448kcal
常設 うどん・そば	きつね・わかめ・山菜・昆布うどん／そば 各¥250		カレー・肉・かき揚げうどん／そば 各¥300		冷しうどん／そば ¥280(夏季限定)					
	おにぎり(1ヶ)	¥120	いなり寿司(1ヶ)	¥80	単品ライス	¥120				

小鉢	おくらのおかか和え	¥90	菜の花と薄揚げのお浸し	¥90	おくらと長いものわさび醤油	¥90	小松菜のすりごまかけ	¥90	ほうれん草としめじのおひたし	¥90
	蛋白 1.6g 脂質 0.1g 塩分 0.7g	22kcal	蛋白 4.0g 脂質 1.8g 塩分 0.7g	47kcal	蛋白 2.2g 脂質 0.2g 塩分 0.7g	42kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 1.1g	40kcal	蛋白 1.9g 脂質 0.4g 塩分 1.1g	28kcal
小鉢	れんこんの甘酢漬	¥90	いんげんの胡麻和え	¥90	もやしときゅうりのツナ和え	¥90	白菜の塩昆布和え	¥90	スナップエンドウのごまマヨネーズ和え	¥90
	蛋白 1.7g 脂質 0.5g 塩分 0.4g	74kcal	蛋白 1.6g 脂質 1.0g 塩分 0.7g	40kcal	蛋白 3.5g 脂質 2.4g 塩分 0.9g	49kcal	蛋白 1.1g 脂質 0.6g 塩分 0.5g	21kcal	蛋白 1.9g 脂質 12.1g 塩分 0.4g	131kcal
小鉢・サラダ	切干大根の煮付	¥90	高野豆腐と野菜の炒き合わせ	¥90	きのこの卵とじ	¥90	里芋とこんにゃくの煮物	¥90	厚揚と茄子の煮物	¥90
	蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal	蛋白 5.2g 脂質 2.7g 塩分 0.9g	68kcal	蛋白 5.7g 脂質 3.7g 塩分 0.8g	75kcal	蛋白 0.9g 塩分 0.4g	32kcal	蛋白 4.5g 脂質 13.5g 塩分 0.4g	159kcal
小鉢	がんもと椎茸の煮物	¥90	そぼろじやが	¥90	長芋の含め煮	¥90	ひじきと大豆の煮物	¥90	竹輪の石垣揚	¥90
	蛋白 3.9g 脂質 3.7g 塩分 0.4g	58kcal	蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g	144kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	43kcal	蛋白 4.6g 脂質 3.0g 塩分 0.9g	88kcal	蛋白 2.6g 脂質 7.6g 塩分 0.5g	111kcal
サラダ	ハムサラダ	¥90	マカロニサラダ	¥90	豆腐サラダ	¥90	チキンサラダ	¥90	ポテトサラダ	¥90
	蛋白 2.8g 脂質 1.4g 塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g 脂質 3.6g 塩分 0.5g	77kcal	蛋白 3.1g 脂質 1.4g	38kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g	30kcal	蛋白 1.8g 脂質 2.2g 塩分 0.3g	60kcal

【常設小鉢】冷奴／納豆／温泉玉子 各¥80 ※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を一つお選びください。

【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く学割価格で販売いたします。