

# WEEKLY MENU

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
附設 **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&ビーフコロッケ定食		¥550		ハンバーグステーキ和風ソース定食		¥550		油淋鶏定食		¥550		カニクリームコロッケと豚肉の生姜焼き定食		¥550		若鶏の山賊焼定食		¥550	
		蛋白 11.1g	脂質 34.9g	塩分 1.7g	559kcal	蛋白 15.4g	脂質 10.2g	塩分 3.8g	277kcal	蛋白 21.8g	脂質 31.0g	塩分 1.8g	453kcal	蛋白 17.4g	脂質 32.8g	塩分 2.3g	475kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.9g	塩分 2.5g	361kcal
	定食B	牛肉の辛子正油焼定食		¥550		ぶり大根定食		¥550		豚肉とキャベツの塩だれ焼定食		¥550		【ボリューム満点】鯖と高野豆腐のきのこあんかけ定食		¥550		肉団子の甘酢あん定食		¥550	
		蛋白 22.2g	脂質 15.6g	塩分 2.7g	268kcal	蛋白 18.6g	脂質 14.2g	塩分 1.8g	266kcal	蛋白 19.5g	脂質 31.3g	塩分 2.0g	414kcal	蛋白 28.9g	脂質 22.0g	塩分 3.2g	334kcal	蛋白 12.4g	脂質 21.8g	塩分 2.7g	396kcal
	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	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 2.8g	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
	選替りカレー	ジャワ風チキンカレー		¥480		ジャワ風チキンカレー		¥480		ジャワ風チキンカレー		¥480		ジャワ風チキンカレー		¥480		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		温玉ドライカレー		¥500		温玉ドライカレー		¥500		温玉ドライカレー		¥500		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	味噌ラーメン				¥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・サラダ	小鉢A	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	26kcal
	小鉢B	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 0.8g	塩分 0.5g	21kcal	蛋白 1.9g	脂質 12.1g	塩分 0.4g	131kcal
	小鉢C	切干大根の煮付		¥90		高野豆腐と野菜の炊き合わせ		¥90		きのこの卵とじ		¥90		里芋とこんにゃくの煮物		¥90		厚揚げと茄子の煮物		¥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D	がんもどきと椎茸の煮物		¥90		そぼろじゃが		¥90		長芋の含め煮		¥90		ひじきと大豆の煮物		¥90		竹輪の石垣揚げ		¥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 7.8g	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。