

# WEEKLY MENU

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

		1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)				
定食	定食A			ピーフカツ定食			¥550			【おいしさ倍増！低カロリー！】 鶏むね肉と彩り野菜の 焼き南蛮漬定食			¥550			韓国風焼肉定食		¥550
	定食B			鶏の和風ムニエル 定食			¥550			豚肉・木耳・玉子炒め 定食			¥550			白身魚の唐揚 おろしポン酢定食		¥550
	定食C			蛋白 12.2g 脂質 18.7g 塩分 2.8g 367kcal			蛋白 25.4g 脂質 5.1g 塩分 1.6g 312kcal			蛋白 18.1g 脂質 17.3g 塩分 2.1g 282kcal			蛋白 22.9g 脂質 30.5g 塩分 1.0g 402kcal			豚肉の柚子胡椒焼定食		¥550
蛋白 19.8g 脂質 12.4g 塩分 1.3g 256kcal			蛋白 22.3g 脂質 27.0g 塩分 2.1g 401kcal			蛋白 22.4g 脂質 18.7g 塩分 3.5g 333kcal			蛋白 19.8g 脂質 22.4g 塩分 0.5g 303kcal									

※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	豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ			¥490			シーフードピラフ			¥520			豚月見丼			¥490		酸辣湯クッパ		¥470
	蛋白 25.8g 脂質 41.2g 塩分 3.5g 853kcal			蛋白 18.4g 脂質 3.3g 塩分 1.0g 411kcal			蛋白 30.0g 脂質 32.2g 塩分 1.4g 802kcal			蛋白 22.0g 脂質 15.5g 塩分 3.1g 520kcal			蛋白 22.3g 脂質 27.0g 塩分 2.1g 401kcal			蛋白 18.4g 脂質 3.3g 塩分 1.0g 411kcal		ミニ酸辣湯クッパ		¥310
アラカルト	ミニ豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ			¥330			ミニ シーフードピラフ			¥310			ミニ豚月見丼			¥330		ミニ酸辣湯クッパ		¥310
	蛋白 17.0g 脂質 27.1g 塩分 2.1g 573kcal			蛋白 12.8g 脂質 2.2g 塩分 0.8g 283kcal			蛋白 22.0g 脂質 24.0g 塩分 0.9g 578kcal			蛋白 14.6g 脂質 10.5g 塩分 2.4g 348kcal			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal		オリジナルカレー		¥440
通常 カレー	オリジナルカレー			¥440			オリジナルカレー			¥440			オリジナルカレー			¥440		オリジナルカレー		¥440
	蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal		温玉カルダモンカレー		¥490
スペシャル カレー	温玉カルダモンカレー			¥490			温玉カルダモンカレー			¥490			温玉カルダモンカレー			¥490		温玉カルダモンカレー		¥490
	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g 790kcal			蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g 790kcal			蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g 790kcal			蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g 790kcal			蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g 790kcal			蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g 790kcal		蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g 790kcal		¥490

※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			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 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g 402kcal			蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 432kcal			蛋白 18.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g 448kcal			蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g 385kcal			蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g 402kcal			蛋白 17.9g 脂質 5.3g 402kcal		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			小松菜と油揚の おひたし			¥90			春菊としめじの 煮浸し			¥90			おくらのおひたし すりごまかけ		¥90		いんげんのからし酢味噌		¥90
	蛋白 3.7g 脂質 3.5g 塩分 1.1g 57kcal			蛋白 2.2g 脂質 0.3g 塩分 1.8g 33kcal			蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 0.9g 42kcal			蛋白 1.4g 脂質 1.4g 塩分 0.4g 42kcal			蛋白 2.2g 脂質 3.5g 塩分 1.1g 57kcal			蛋白 2.2g 脂質 0.3g 塩分 1.8g 33kcal		プロッコリーとハムの マヨネーズ和え		¥90		
小鉢・サラダ	小鉢B			¥90			山菜おろし			¥90			春雨と木耳の 中華サラダ			¥90		ひじきの白和え		¥90		
	蛋白 3.0g 脂質 8.5g 塩分 0.3g 93kcal			蛋白 0.8g 脂質 0.2g 塩分 0.6g 18kcal			蛋白 1.2g 脂質 0.6g 塩分 0.9g 67kcal			蛋白 2.7g 脂質 2.9g 塩分 0.7g 56kcal			蛋白 4.0g 脂質 1.5g 塩分 0.7g 65kcal			蛋白 8.2g 脂質 5.2g 塩分 2.3g 96kcal		鶏団子と大根の煮物		¥90		
小鉢・サラダ	小鉢C			¥90			焼豆腐の田楽			¥90			白菜と油揚げの 玉子とじ			¥90		白菜と油揚げの 玉子とじ		¥90		
	蛋白 0.5g 脂質 4.0g 塩分 0.5g 62kcal			蛋白 2.3g 脂質 7.6g 塩分 0.6g 117kcal			蛋白 3.4g 脂質 2.8g 塩分 0.5g 52kcal			蛋白 3.4g 脂質 2.8g 塩分 0.5g 52kcal			蛋白 0.5g 脂質 4.0g 塩分 0.5g 62kcal			蛋白 8.2g 脂質 7.6g 塩分 0.6g 117kcal		白滷とピーマンの 金平		¥90		
小鉢・サラダ	小鉢D			¥90			ジャーマンポテト			¥90			春巻き			¥90		ごぼう天と 玉子の煮物		¥90		
	蛋白 4.1g 脂質 3.7g 塩分 0.1g 62kcal			蛋白 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g 56kcal			蛋白 2.0g 脂質 2.9g 塩分 0.3g 67kcal			蛋白 3.4g 脂質 12.1g 塩分 0.6g 186kcal			蛋白 4.1g 脂質 3.7g 塩分 0.1g 62kcal			蛋白 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g 56kcal		ツナサラダ		¥90		
【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。