

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
附設 **ズエヒロ**
エル・ズエヒロ

		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					ビーフカツ定食		¥550		【おいしさ増！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		若鶏の唐揚げ定食		¥550	
						蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.8g	367kcal	蛋白 25.4g	脂質 5.1g	塩分 1.8g	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
	定食B					鯡の和風ムニエル 定食		¥550		豚肉・木耳・玉子炒め 定食		¥550		白身魚の唐揚げ おろしポン酢定食		¥550		豚肉の柚子胡椒焼定食		¥550	
						蛋白 19.6g	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 19.6g	脂質 22.4g	塩分 0.5g	303kcal
	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
	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 22.6g	脂質 24.0g	塩分 0.9g	578kcal	蛋白 14.6g	脂質 10.5g	塩分 2.4g	348kcal
	選替り 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
	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

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

種類	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 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal
	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ケ) ¥120 いなり寿司(1ケ) ¥80 単品ライス ¥120

小鉢・サラダ	小鉢A					小松菜と油揚げの 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
	小鉢B					ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え		¥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
	小鉢C					鶏団子と大根の煮物		¥90		焼豆腐の田楽		¥90		白菜と油揚げの 玉子とじ		¥90		里芋と大根の 柚子味噌煮		¥90	
						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	蛋白 3.4g	脂質 2.8g	塩分 0.5g	52kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.3g	塩分 1.0g	52kcal
	小鉢D					白滝とピーマンの 金平		¥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 0.5g	脂質 4.0g	塩分 0.5g	62kcal	蛋白 2.3g	脂質 7.6g	塩分 0.8g	117kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal	蛋白 5.9g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	70kcal
	サラダ					ツナサラダ		¥90		玉子サラダ		¥90		スパゲティサラダ		¥90		ポテトサラダ		¥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 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。