

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
エール・スエヒロ

		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)	
定食	定食A	かにクリームコロッケ 定食	¥515	若鶏の胡麻照焼定食	¥515	とんかつ定食	¥515	【ピリ辛deぼかぼかフェア】 アラビアータハンバーグ定食	¥515	若鶏の天ぷら 五目あんかけ定食	¥515
		蛋白 11.4g 脂質 36.4g 塩分 1.6g	574kcal	蛋白 26.2g 脂質 22.9g 塩分 1.0g	335kcal	蛋白 16.1g 脂質 19.3g 塩分 3.6g	380kcal	蛋白 17.8g 脂質 20.2g 塩分 2.4g	404kcal	蛋白 33.0g 脂質 28.6g 塩分 1.0g	530kcal
	定食B	牛肉のもつ鍋風 煮込定食	¥515	えび玉の甘酢あん 定食	¥515	ぶりの幽庵焼 定食	¥515	豚りのオイスター ソース炒め定食	¥515	【胃腸を労わる】 白身魚のガーリックパン粉焼	¥515
	蛋白 19.4g 脂質 7.6g 塩分 4.1g	206kcal	蛋白 17.6g 脂質 16.5g 塩分 2.6g	303kcal	蛋白 19.6g 脂質 15.1g 塩分 2.4g	235kcal	蛋白 20.4g 脂質 23.6g 塩分 2.9g	378kcal	蛋白 17.9g 脂質 11.8g 塩分 0.8g	246kcal	
	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	高菜そぼろ丼	¥390	ハヤシライス	¥410	ねぎ牛丼	¥435	天津飯	¥390	塩だれ焼肉丼	¥410
	蛋白 27.5g 脂質 16.1g 塩分 2.2g	647kcal	蛋白 16.9g 脂質 20.0g 塩分 2.0g	682kcal	蛋白 25.2g 脂質 10.3g 塩分 1.2g	609kcal	蛋白 22.8g 脂質 20.1g 塩分 3.9g	658kcal	蛋白 22.4g 脂質 20.0g 塩分 1.1g	632kcal
	アラカルト	ミニ高菜そぼろ丼	¥270	ミニハヤシライス	¥280	ミニねぎ牛丼	¥300		ミニ塩だれ焼肉丼	¥280
	蛋白 19.9g 脂質 12.0g 塩分 1.4g	457kcal	蛋白 12.0g 脂質 13.7g 塩分 1.7g	491kcal	蛋白 18.7g 脂質 8.0g 塩分 0.8g	436kcal		蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 0.9g	421kcal	
選替りカレー	オリジナルカレー	¥390	オリジナルカレー	¥390	オリジナルカレー	¥390	オリジナルカレー	¥390	オリジナルカレー	¥390
	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
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	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	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	味噌ラーメン	¥360	白湯ラーメン	¥360	塩ラーメン	¥360	醤油ラーメン	¥360
		蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal	蛋白 19.7g 脂質 6.5g 塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.9g	432kcal	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
	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	小松菜のなめたけ和え	¥75	いんげんの胡麻醤油がけ	¥75	青梗菜と椎茸のお浸し	¥75	オクラのごま和え	¥75	ほうれん草と竹の子のおひたし	¥75
		蛋白 1.3g 脂質 0.1g 塩分 1.0g	19kcal	蛋白 2.7g 脂質 3.9g 塩分 0.4g	67kcal	蛋白 1.0g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	20kcal	蛋白 1.6g 脂質 0.9g 塩分 0.6g	35kcal	蛋白 1.9g 脂質 0.3g 塩分 0.6g	21kcal
	小鉢B	春雨サラダ	¥75	きゅうりと竹輪の酢の物	¥75	ミックスピーズのツナマヨ和え	¥75	白菜としめじの柚子ポン酢和え	¥75	ピリ辛きゅうり	¥75
		蛋白 1.3g 脂質 12.1g 塩分 0.9g	160kcal	蛋白 1.7g 脂質 0.6g 塩分 0.9g	47kcal	蛋白 7.0g 脂質 10.5g 塩分 0.3g	132kcal	蛋白 1.2g 脂質 0.2g 塩分 1.3g	23kcal	蛋白 1.1g 脂質 1.1g 塩分 1.6g	30kcal
	小鉢C	ひじきと油揚げの煮物	¥75	がんもとお根の煮物	¥75	竹輪とじゃがいもの煮物	¥75	ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮	¥75	高野豆腐の玉子とじ	¥75
		蛋白 3.4g 脂質 3.5g 塩分 1.0g	85kcal	蛋白 3.8g 脂質 3.7g 塩分 0.5g	68kcal	蛋白 3.0g 脂質 0.4g 塩分 0.9g	68kcal	蛋白 1.4g 脂質 1.1g 塩分 1.2g	62kcal	蛋白 10.3g 脂質 7.1g 塩分 0.7g	126kcal
	小鉢D	茄子とピーマンの味噌炒め	¥75	かぼちゃと椎茸の天ぷら	¥75	いんげんと春雨の中巻炒め	¥75	大根とベーコンの炒め煮	¥75	つきこんとさつま揚げの炒り煮	¥75
		蛋白 2.0g 脂質 2.6g 塩分 1.3g	66kcal	蛋白 2.0g 脂質 6.3g	111kcal	蛋白 1.3g 脂質 1.4g 塩分 0.5g	65kcal	蛋白 2.0g 脂質 4.9g 塩分 0.6g	68kcal	蛋白 2.1g 脂質 0.6g 塩分 0.7g	37kcal
	サラダ	ハムサラダ	¥75	マカロニサラダ	¥75	豆腐サラダ	¥75	チキンサラダ	¥75	ポテトサラダ	¥75
		蛋白 2.8g 脂質 1.4g 塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g 脂質 3.6g 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 ¥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。