

WEEKLY MENU

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

		1月26日(月)				1月27日(火)				1月28日(水)				1月29日(木)				1月30日(金)			
定食	定食A	ヒレカツ&ピーフコロッケ定食		¥550		揚げ鶏の生姜薬味がけ定食		¥550		豚ロースのスパイス焼定食		¥550		メンチカツ定食		¥550		若鶏の幽庵焼定食		¥550	
		蛋白 13.0g	脂質 19.3g	塩分 3.6g	423kcal	蛋白 23.3g	脂質 31.4g	塩分 3.0g	449kcal	蛋白 22.7g	脂質 18.9g	塩分 1.3g	321kcal	蛋白 13.7g	脂質 27.4g	塩分 2.3g	460kcal	蛋白 27.5g	脂質 21.6g	塩分 2.2g	342kcal
	定食B	鯖の葱味噌焼定食		¥550		豚肉と大根の煮込定食		¥550		白身魚の唐揚げねぎソース定食		¥550		チキンのトマトカレークリーム煮定食		¥550		牛肉の生姜焼定食		¥550	
		蛋白 23.9g	脂質 18.0g	塩分 3.2g	291kcal	蛋白 18.6g	脂質 14.1g	塩分 0.9g	288kcal	蛋白 19.7g	脂質 20.6g	塩分 2.3g	338kcal	蛋白 24.1g	脂質 18.6g	塩分 0.8g	327kcal	蛋白 17.7g	脂質 14.7g	塩分 2.5g	273kcal
	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	おろし焼肉丼		¥490		和風明太子ピラフ		¥470		五目炒飯(揚げ餃子付き)		¥470		スタミナ丼		¥490		豚とろろ丼		¥470	
		蛋白 25.2g	脂質 16.5g	塩分 2.5g	640kcal	蛋白 13.8g	脂質 11.7g	塩分 4.0g	459kcal	蛋白 16.5g	脂質 28.0g	塩分 4.0g	684kcal	蛋白 32.9g	脂質 23.6g	塩分 2.8g	744kcal	蛋白 26.7g	脂質 18.1g	塩分 0.8g	691kcal
	アラカルト	ミニおろし焼肉丼		¥330		ミニ和風明太子ピラフ		¥310		ミニ五目炒飯(揚げ餃子付き)		¥310		ミニスタミナ丼		¥330		ミニ豚とろろ丼		¥310	
		蛋白 18.7g	脂質 12.0g	塩分 1.7g	452kcal	蛋白 9.8g	脂質 7.6g	塩分 2.8g	313kcal	蛋白 11.2g	脂質 18.3g	塩分 2.6g	480kcal	蛋白 23.0g	脂質 16.4g	塩分 2.0g	516kcal	蛋白 18.4g	脂質 12.6g	塩分 0.6g	475kcal
	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		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
	スペシャルカレー	バターチキンカレー		¥520		バターチキンカレー		¥520		バターチキンカレー		¥520		バターチキンカレー		¥520		バターチキンカレー		¥520	
		蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal

※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	白湯ラーメン		¥400		味噌ラーメン		¥400		【おいしさ倍増！低カロリー！】 太平燕風麺		¥450		醤油ラーメン		¥400		塩ラーメン		¥400	
		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 24.5g	脂質 15.9g	塩分 7.3g	517kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	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ヶ) ¥120 いなり寿司(1ヶ) ¥80 単品ライス ¥120

小鉢・サラダ	小鉢A	いんげんの胡麻和え		¥90		ほうれん草としめじのおひたし		¥90		ブロッコリーのピーナッツ和え		¥90		小松菜のすりごまかけ		¥90		ほうれん草と人参のおひたし		¥90	
		蛋白 1.6g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.4g	塩分 1.1g	26kcal	蛋白 3.7g	脂質 2.8g	塩分 0.9g	55kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 1.1g	40kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.3g	塩分 0.7g	24kcal
	小鉢B	れんこんの甘酢漬		¥90		もやしときゅうりのツナ和え		¥90		切干大根の酢の物		¥90		おくらと長いものわさび醤油		¥90		きゅうりとわかめの酢の物		¥90	
		蛋白 1.7g	脂質 0.5g	塩分 0.4g	74kcal	蛋白 3.5g	脂質 2.4g	塩分 0.9g	49kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.8g	塩分 0.2g	60kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.2g	塩分 0.7g	42kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal
	小鉢C	切干大根の煮付		¥90		そぼろじゃが		¥90		がんもと根菜煮		¥90		ひじきと大豆の煮物		¥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 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 4.6g	脂質 3.0g	塩分 0.9g	88kcal	蛋白 4.5g	脂質 13.5g	塩分 0.4g	159kcal
	小鉢D	金平ごぼう		¥90		きのこの卵とじ		¥90		イカリングフライ		¥90		豚肉とごぼうの煮付		¥90		竹輪の磯辺揚げ		¥90	
		蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 5.7g	脂質 3.7g	塩分 0.8g	75kcal	蛋白 7.2g	脂質 7.1g	塩分 0.7g	137kcal	蛋白 4.7g	脂質 3.4g	塩分 0.4g	85kcal	蛋白 2.4g	脂質 5.8g	塩分 0.5g	96kcal
	サラダ	ツナサラダ		¥90		スパゲティサラダ		¥90		チキンサラダ		¥90		玉子サラダ		¥90		ポテトサラダ		¥90	
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	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。