

WEEKLY MENU

Ginza-Suehiro
Cafeteria Group
銀座スエヒロ
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＆ピーフロッケ定食			¥550	揚げ鶏の生姜薑味がけ定食			¥550	豚ロースのスパイス焼定食			¥550	メンチカツ定食			¥550
	定食B	鯖の葱味噌焼定食			¥550	豚肉と大根の煮込み定食			¥550	白身魚の唐揚ねぎソース定食			¥550	チキンのトマトカレークリーム煮定食			¥550
	定食C													牛肉の生姜焼定食			¥550

※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	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 20.0g	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	ミニ豚とろ丼			¥310
	蛋白 18.7g	脂質 12.0g	塩分 1.7g	452kcal	蛋白 9.8g	脂質 7.8g	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 12.8g	塩分 0.6g	475kcal
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	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!】太平煮風麺			¥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	28kcal	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・サラダ	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・サラダ	小鉢C	切干大根の煮付			¥90	そぼろじやが			¥90	がんもと根菜煮			¥90	ひじきと大豆の煮物			¥90	厚揚と茄子の煮物			¥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・サラダ	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			¥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
小鉢・サラダ	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。