

WEEKLY MENU

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

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
定食	定食A メンチカツ トマトソース定食 ¥515 蛋白 19.7g 脂質 28.2g 塩分 1.5g 427kcal	牛肉のジューズかん風炒め 定食 ¥515 蛋白 19.6g 脂質 14.8g 塩分 2.7g 307kcal	豚ロースの スパイス焼定食 ¥515 蛋白 22.7g 脂質 19.1g 塩分 1.3g 324kcal	【胃腸を労わる】 鶏むね肉の衣揚げ おろしポン 酢がけ定食 ¥515 蛋白 25.5g 脂質 12.0g 塩分 3.5g 257kcal		
	定食B 鯖の葱味噌焼 定食 ¥515 蛋白 26.8g 脂質 20.8g 塩分 3.4g 323kcal	彩りしんじよの かに風味あんかけ定食 ¥515 蛋白 11.0g 脂質 18.3g 塩分 2.7g 291kcal	中華風豆腐の煮込み ¥515 蛋白 17.8g 脂質 8.3g 塩分 2.7g 194kcal	牛肉の生姜焼定食 ¥515 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 あんかけ炒飯 ¥410 蛋白 13.9g 脂質 9.7g 塩分 5.1g 494kcal	若鶏の唐揚げマヨ丼 ¥440 蛋白 34.6g 脂質 39.9g 塩分 3.1g 908kcal	焼肉丼 ¥440 蛋白 26.3g 脂質 18.0g 塩分 1.5g 634kcal	和風明太子ピラフ ¥390 蛋白 13.8g 脂質 11.7g 塩分 4.0g 459kcal	和風チキンかつ丼 ¥440 蛋白 23.5g 脂質 16.3g 塩分 2.5g 711kcal
	アラカルト ミニあんかけ炒飯 ¥280 蛋白 9.9g 脂質 8.5g 塩分 2.5g 383kcal	ミニ 若鶏の唐揚げマヨ丼 ¥300 蛋白 22.0g 脂質 28.5g 塩分 2.0g 617kcal	ミニ焼肉丼 ¥300 蛋白 18.2g 脂質 12.3g 塩分 1.0g 439kcal	ミニ和風明太子ピラフ ¥270 蛋白 9.9g 脂質 7.9g 塩分 2.8g 313kcal	ミニ和風チキンかつ丼 ¥300 蛋白 14.8g 脂質 9.8g 塩分 1.7g 485kcal
	選替り カレー 辛口カレー ¥410 蛋白 19.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 656kcal	辛口カレー ¥410 蛋白 19.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 656kcal	辛口カレー ¥410 蛋白 19.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 656kcal	辛口カレー ¥410 蛋白 19.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 656kcal	
スペシャル カレー マサラポークカレー ¥440 蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g 597kcal	マサラポークカレー ¥440 蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g 597kcal	マサラポークカレー ¥440 蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g 597kcal	マサラポークカレー ¥440 蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g 597kcal		

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

日替 ラーメン	日替 ラーメン 塩ラーメン ¥360 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g 385kcal	白湯ラーメン ¥360 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 9.8g 432kcal	【ピリ辛deぽかぽかフェア】 韓国風辛味噌ちゃんぽんうどん ¥410 蛋白 15.1g 脂質 10.2g 塩分 9.9g 390kcal	醤油ラーメン ¥360 蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g 402kcal
	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 いんげんの胡麻和え ¥75 蛋白 1.6g 脂質 1.0g 塩分 0.7g 40kcal	ほうれん草と しめじのおひたし ¥75 蛋白 1.9g 脂質 0.4g 塩分 1.1g 26kcal	ちんげん菜と もやし中華和え ¥75 蛋白 1.7g 脂質 0.1g 塩分 0.9g 26kcal	小松菜の胡麻和え ¥75 蛋白 1.4g 脂質 1.0g 塩分 0.7g 33kcal	菜の花と薄揚げの お浸し ¥75 蛋白 4.0g 脂質 1.8g 塩分 0.7g 47kcal
	小鉢B れんこんの甘酢漬 ¥75 蛋白 1.7g 脂質 0.5g 塩分 0.4g 74kcal	きゅうりとわかめの 酢の物 ¥75 蛋白 1.0g 脂質 0.2g 塩分 0.8g 31kcal	三色なます ¥75 蛋白 1.8g 脂質 1.8g 塩分 0.5g 58kcal	おくらと長いもの わさび醤油 ¥75 蛋白 2.2g 脂質 0.2g 塩分 0.7g 42kcal	そぼろじゃが ¥75 蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g 144kcal
	小鉢C きこの卵とじ ¥75 蛋白 5.7g 脂質 3.7g 塩分 0.8g 75kcal	かぼちゃのそぼろ煮 ¥75 蛋白 4.7g 脂質 2.5g 塩分 0.4g 82kcal	里芋とこんにやく の煮物 ¥75 蛋白 0.9g 塩分 0.4g 32kcal	ひじきと大豆の煮物 ¥75 蛋白 4.6g 脂質 3.0g 塩分 0.9g 88kcal	
	小鉢D 金平ごぼう ¥75 蛋白 1.6g 脂質 5.1g 塩分 0.5g 100kcal	切干大根の煮付 ¥75 蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g 82kcal	イカリングフライ ¥75 蛋白 5.1g 脂質 6.8g 塩分 0.5g 113kcal	豚肉とごぼうの煮付 ¥75 蛋白 4.7g 脂質 3.4g 塩分 0.4g 85kcal	
サラダ ツナサラダ ¥75 蛋白 4.1g 脂質 3.7g 塩分 0.1g 62kcal	スパゲティサラダ ¥75 蛋白 2.0g 脂質 2.9g 塩分 0.3g 67kcal	チキンサラダ ¥75 蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g 30kcal	玉子サラダ ¥75 蛋白 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g 56kcal	日替サラダ ¥75 蛋白 1.3g 脂質 0.2g 20kcal	

【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く学割価格で販売いたします。