

WEEKLY MENU

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

		2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6日(金)			
定食	定食A	チキンカツ 香味ボン酢定食		¥550		イタリアン ハンバーグステーキ定食		¥550		チキステーキ 和風オニオンソース定食		¥550		豚肉の胡麻唐揚げ 葱ソース定食		¥550					
		蛋白 14.7g	脂質 25.5g	塩分 3.6g	424kcal	蛋白 18.6g	脂質 12.5g	塩分 2.3g	331kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.8g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 18.6g	脂質 38.0g	塩分 1.6g	518kcal				
	定食B	豚肉と青菜の塩炒め 定食		¥550		【からだの巡り】 白身魚と根菜の 黒酢生姜あんかけ定食		¥550		肉じゃが定食		¥550		ぶりの照焼定食		¥550					
		蛋白 17.6g	脂質 22.4g	塩分 2.2g	334kcal	蛋白 15.7g	脂質 17.0g	塩分 0.7g	363kcal	蛋白 15.8g	脂質 8.8g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 22.4g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	254kcal				
	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	ピビンバ		¥470		豚肉の生姜焼井		¥490		かにみそクリームピラフ		¥520		温玉鶏そぼろ井		¥470					
		蛋白 17.4g	脂質 16.2g	塩分 1.9g	586kcal	蛋白 26.1g	脂質 24.0g	塩分 2.5g	713kcal	蛋白 18.0g	脂質 14.7g	塩分 2.0g	627kcal	蛋白 30.2g	脂質 17.8g	塩分 2.2g	675kcal				
	アラカルト	ミニピビンバ		¥310		ミニ豚肉の生姜焼井		¥330		ミニ かにみそクリームピラフ		¥350		ミニ 温玉鶏そぼろ井		¥310					
		蛋白 11.0g	脂質 9.9g	塩分 1.3g	388kcal	蛋白 18.1g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	493kcal	蛋白 11.1g	脂質 9.7g	塩分 1.2g	417kcal	蛋白 22.9g	脂質 14.0g	塩分 1.6g	492kcal				
	選替り カレー	辛口カレー		¥470		辛口カレー		¥470		辛口カレー		¥470		辛口カレー		¥470					
		蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	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		¥470		マサラポークカレー		¥470		マサラポークカレー		¥470		マサラポークカレー		¥470					
		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	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+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	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 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	いんげんのからし酢味噌		¥90		ほうれん草と油揚げの おひたし		¥90		青梗菜とハムの 辛子和え		¥90		おくらのおひたし すりごまかけ		¥90					
		蛋白 1.4g	脂質 1.4g	塩分 0.4g	42kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.7g	塩分 1.1g	62kcal	蛋白 3.0g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	37kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 0.9g	42kcal				
	小鉢B	ひじきの白和え		¥90		胡瓜とザーサイの 中華和え		¥90		ごぼうサラダ		¥90		大根とわかめの ツナボン酢和え		¥90					
		蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.9g	脂質 1.4g	塩分 2.5g	29kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 2.8g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	50kcal				
	小鉢C	里芋とこんにゃくの 煮物		¥90		鶏団子と大根の煮物		¥90		里芋と大根の 柚子味噌煮		¥90		白菜と油揚げの 玉子とじ		¥90					
		蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal	蛋白 4.0g	脂質 1.5g	塩分 0.7g	65kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.3g	塩分 1.0g	52kcal	蛋白 3.4g	脂質 2.8g	塩分 0.5g	52kcal				
	小鉢D	小松菜とひき肉の ピリ辛炒め		¥90		ニラ玉		¥90		キャベツとベーコンの ソテー		¥90		白滝とピーマンの 金平		¥90					
		蛋白 4.1g	脂質 4.9g	塩分 0.9g	76kcal	蛋白 8.0g	脂質 9.3g	塩分 1.2g	126kcal	蛋白 2.7g	脂質 5.0g	塩分 0.5g	74kcal	蛋白 0.5g	脂質 4.0g	塩分 0.5g	62kcal				
	サラダ	ハムサラダ		¥90		マカロニサラダ		¥90		豆腐サラダ		¥90		チキンサラダ		¥90					
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.8g	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				

【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。