

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
エール・スエヒロ

		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
定食	定食A	カキフライ&ビーフコロッケ定食	¥550	ハンバーグステーキ和風ソース定食	¥550	油淋鶏定食	¥550	カンクリーミーコロッケと豚肉の生姜焼き定食	¥550	牛肉のソテープロバンサル定食	¥550
		蛋白 8.7g 脂質 34.5g 塩分 1.7g	499kcal	蛋白 15.4g 脂質 10.2g 塩分 3.6g	277kcal	蛋白 21.8g 脂質 31.0g 塩分 1.8g	453kcal	蛋白 17.4g 脂質 32.8g 塩分 2.3g	475kcal	蛋白 20.0g 脂質 16.6g 塩分 1.0g	328kcal
	定食B	牛肉の辛子正油焼定食	¥550	【からだの巡り】若鶏と根菜のあったか風豆乳シチュー定食	¥550	豚肉とキャベツの塩だれ焼定食	¥550	ぶり大根定食	¥550	肉団子の甘酢あん定食	¥550
	蛋白 22.2g 脂質 15.6g 塩分 2.7g	268kcal	蛋白 20.3g 脂質 17.2g 塩分 1.4g	347kcal	蛋白 19.5g 脂質 31.3g 塩分 2.0g	414kcal	蛋白 18.6g 脂質 14.2g 塩分 1.6g	266kcal	蛋白 12.4g 脂質 21.8g 塩分 2.7g	396kcal	
	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	照焼つくね丼	¥470	中華丼	¥490	牛丼	¥520	ガーリックチキンスパイシーピラフ	¥520	味噌かつ丼	¥520
	蛋白 17.2g 脂質 7.5g 塩分 2.9g	561kcal	蛋白 19.9g 脂質 12.4g 塩分 2.2g	563kcal	蛋白 27.1g 脂質 11.4g 塩分 1.2g	631kcal	蛋白 23.9g 脂質 20.2g 塩分 2.5g	588kcal	蛋白 18.1g 脂質 14.6g 塩分 2.6g	658kcal
	ミニ照焼つくね丼	¥310	ミニ中華丼	¥330	ミニ牛丼	¥350	ミニガーリックチキンスパイシーピラフ	¥350	ミニ味噌かつ丼	¥350
	蛋白 10.8g 脂質 4.5g 塩分 1.8g	375kcal	蛋白 13.3g 脂質 8.4g 塩分 1.5g	384kcal	蛋白 18.6g 脂質 8.0g 塩分 0.8g	432kcal	蛋白 16.6g 脂質 14.1g 塩分 1.7g	409kcal	蛋白 12.2g 脂質 9.3g 塩分 1.7g	443kcal
選替りカレー	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	蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	656kcal
スペシャルカレー	ジャワカレー	¥470								
	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g	679kcal

※アラカルト・カレーの大盛りは+100円となります。(麺類は除く)

日替ラーメン	味噌ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400	白湯ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400
	蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g 脂質 6.3g 塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g	385kcal	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
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ケ) ¥120 いなり寿司(1ケ) ¥80 単品ライス ¥120									

小鉢・サラダ	小鉢A	ほうれん草と人参のおひたし	¥90	菜の花と薄揚げのお浸し	¥90	おくらのおかか和え	¥90	小松菜のすりごまかけ	¥90	ほうれん草としめじのおひたし	¥90
		蛋白 2.0g 脂質 0.3g 塩分 0.7g	24kcal	蛋白 4.0g 脂質 1.8g 塩分 0.7g	47kcal	蛋白 1.6g 脂質 0.1g 塩分 0.7g	22kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 1.1g	40kcal	蛋白 1.9g 脂質 0.4g 塩分 1.1g	26kcal
	小鉢B	れんこんの甘酢漬	¥90	いんげんの胡麻和え	¥90	もやしときゅうりのツナ和え	¥90	白菜の塩昆布和え	¥90	スナップエンドウのごまマヨネーズ和え	¥90
		蛋白 1.7g 脂質 0.5g 塩分 0.4g	74kcal	蛋白 1.0g 脂質 1.0g 塩分 0.7g	40kcal	蛋白 3.5g 脂質 2.4g 塩分 0.9g	49kcal	蛋白 1.1g 脂質 0.8g 塩分 0.5g	21kcal	蛋白 1.9g 脂質 12.1g 塩分 0.4g	131kcal
	小鉢C	切干大根の煮付	¥90	高野豆腐と野菜の炊き合わせ	¥90	きのこの卵とじ	¥90	里芋とこんにやくの煮物	¥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 5.2g 脂質 2.7g 塩分 0.9g	68kcal	蛋白 5.7g 脂質 3.7g 塩分 0.8g	75kcal	蛋白 0.9g 脂質 0.4g 塩分 0.4g	32kcal	蛋白 4.5g 脂質 13.5g 塩分 0.4g	159kcal	
小鉢D	がんと椎茸の煮物	¥90	そぼろじゃが	¥90	長芋の含め煮	¥90	ひじきと大豆の煮物	¥90	竹輪の石垣揚	¥90	
	蛋白 3.9g 脂質 3.7g 塩分 0.4g	58kcal	蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g	144kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	43kcal	蛋白 4.6g 脂質 3.0g 塩分 0.9g	88kcal	蛋白 2.6g 脂質 7.6g 塩分 0.5g	111kcal	
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	ポテトサラダ	¥90	
	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 塩分 0.2g	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¥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。