

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
新館 スイロ
エル・スイロ

		2月17日(月)			2月18日(火)			2月19日(水)			2月20日(木)			2月21日(金)							
定食	定食A	カキフライ&ビーフコロッケ定食		¥515	油淋鶏定食		¥515	ポークソテーマスタードクリーム定食		¥515	ハンバーグステーキ和風ソース定食		¥515	若鶏の山賊焼定食		¥515					
		蛋白 8.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	499kcal	蛋白 21.8g	脂質 31.0g	塩分 1.8g	453kcal	蛋白 23.4g	脂質 15.8g	塩分 1.0g	328kcal	蛋白 18.0g	脂質 10.4g	塩分 4.1g	288kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.9g	塩分 2.5g	361kcal
	定食B	【花粉症対策】ゆで豚のバジルソース定食		¥515	白身魚の山椒焼定食		¥515	肉団子の甘酢あん定食		¥515	鯖の竜田揚定食		¥515	牛肉の辛子正油焼定食		¥515					
	蛋白 22.4g	脂質 8.9g	塩分 1.1g	184kcal	蛋白 15.0g	脂質 1.2g	塩分 1.5g	97kcal	蛋白 13.2g	脂質 22.8g	塩分 2.8g	412kcal	蛋白 22.8g	脂質 28.9g	塩分 1.7g	347kcal	蛋白 22.2g	脂質 15.6g	塩分 2.7g	268kcal	
	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	照焼つくね丼		¥410	豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ		¥435	親子丼		¥410	中華丼		¥435	とんかつピラフ ミートソース		¥440					
		蛋白 17.2g	脂質 7.5g	塩分 2.9g	561kcal	蛋白 25.8g	脂質 41.2g	塩分 3.5g	853kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 19.9g	脂質 12.4g	塩分 2.2g	563kcal	蛋白 20.4g	脂質 24.6g	塩分 2.5g	747kcal
	アラカルト	ミニ照焼つくね丼		¥280	ミニ豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ		¥300	ミニ親子丼		¥280	ミニ中華丼		¥300								
		蛋白 10.8g	脂質 4.5g	塩分 1.8g	375kcal	蛋白 17.0g	脂質 27.1g	塩分 2.1g	573kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal	蛋白 13.3g	脂質 8.4g	塩分 1.5g	384kcal				
選替りカレー	オリジナルカレー	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390					
		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	タヒチカレー	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440					
		蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal

※アラカルト・カレーの大盛りは+50円となります。(麺類は除く)

麺類	日替ラーメン	味噌ラーメン		¥360	白湯ラーメン		¥360	塩ラーメン		¥360	醤油ラーメン		¥360	味噌ラーメン		¥360					
		蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.9g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.8g	385kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	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 ¥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	おくらのおかか和え		¥75	菜の花と薄揚げのお浸し		¥75	小松菜のすりごまかけ		¥75	おくらと長いものわさび醤油		¥75	ほうれん草としめじのおひたし		¥75					
		蛋白 1.6g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	22kcal	蛋白 4.0g	脂質 1.8g	塩分 0.7g	47kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 1.1g	40kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.2g	塩分 0.7g	42kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.4g	塩分 1.1g	26kcal
	小鉢B	れんこんの甘酢漬		¥75	いんげんの胡麻和え		¥75	もやしときゅうりのツナ和え		¥75	白菜の塩昆布和え		¥75	スナックエンドウのごまマヨネーズ和え		¥75					
		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		¥75	きのこの卵とじ		¥75	高野豆腐と野菜の炊き合わせ		¥75	里芋とこんにやくの煮物		¥75	ひじきと大豆の煮物		¥75					
		蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 5.7g	脂質 3.7g	塩分 0.8g	75kcal	蛋白 5.2g	脂質 2.7g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 0.9g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	32kcal	蛋白 4.6g	脂質 3.0g	塩分 0.8g	88kcal
小鉢D	がんもと椎茸の煮物		¥75	長芋の含め煮		¥75	そぼろじゃが		¥75	厚揚げと茄子の煮物		¥75	竹輪の石垣揚		¥75						
	蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	43kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 4.5g	脂質 13.5g	塩分 0.4g	159kcal	蛋白 3.5g	脂質 7.8g	塩分 0.8g	128kcal	
サラダ	チキンサラダ		¥75	ハムサラダ		¥75	玉子サラダ		¥75	スパゲティサラダ		¥75	ポテトサラダ		¥75						
	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.3g	56kcal	蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	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 ¥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の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<学割価格>で販売いたします。