

**WEEKLY MENU**

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
新館 **スエヒロ**  
エル・スエヒロ

		2月23日(月)				2月24日(火)				2月25日(水)				2月26日(木)				2月27日(金)			
定食	定食A	ビーフカツ定食				¥550	若鶏の味噌漬焼定食				¥550	韓国風焼肉定食				¥550	若鶏の唐揚げ定食				¥550
		蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.8g	367kcal	蛋白 27.0g	脂質 24.3g	塩分 2.1g	375kcal	蛋白 18.1g	脂質 17.3g	塩分 2.1g	282kcal	蛋白 22.9g	脂質 30.5g	塩分 1.0g	402kcal				
	定食B	鯡の和風ムニエル定食				¥550	【からだの巡り】 さつま芋と豚肉の 胡麻坦々定食				¥550	白身魚の唐揚げ おろしポン酢定食				¥550	豆腐しゅうまいの 和風あんかけ定食				¥550
		蛋白 19.6g	脂質 12.4g	塩分 1.3g	256kcal	蛋白 25.2g	脂質 18.2g	塩分 2.0g	373kcal	蛋白 22.4g	脂質 18.7g	塩分 3.5g	333kcal	蛋白 9.5g	脂質 13.5g	塩分 2.5g	253kcal				
	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	豚月見丼				¥490	シーフードピラフ				¥520	親子丼				¥470	塩だれ豚焼肉サラダごはん 明太マヨネーズ				¥520
		蛋白 30.0g	脂質 32.2g	塩分 1.4g	802kcal	蛋白 18.4g	脂質 3.3g	塩分 1.0g	411kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 24.0g	脂質 36.6g	塩分 2.1g	790kcal				
	アラカルト	ミニ豚月見丼				¥330	ミニ シーフードピラフ				¥310	ミニ親子丼				¥310	ミニ塩だれ豚焼肉サラダごはん 明太マヨネーズ				¥350
		蛋白 22.6g	脂質 24.0g	塩分 0.9g	578kcal	蛋白 12.8g	脂質 2.2g	塩分 0.8g	283kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal	蛋白 16.2g	脂質 25.6g	塩分 1.3g	548kcal				
	選替り 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
		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	温玉カルダモンカレー				¥470	温玉カルダモンカレー				¥470	温玉カルダモンカレー				¥470	温玉カルダモンカレー				¥470	
	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal					

※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	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 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ヶ) ¥120				いなり寿司(1ヶ) ¥80				単品ライス ¥120													

小鉢・サラダ	小鉢A	小松菜と油揚げの おひたし				¥90	春菊としめじの 煮浸し				¥90	おくらのおひたし すりごまかけ				¥90	菜の花のからし酢味噌				¥90
		蛋白 3.7g	脂質 3.5g	塩分 1.1g	57kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.3g	塩分 1.8g	33kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 0.9g	42kcal	蛋白 1.4g	脂質 1.4g	塩分 0.4g	42kcal				
	小鉢B	ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え				¥90	山菜おろし				¥90	春雨と木耳の 中華サラダ				¥90	ひじきの白和え				¥90
		蛋白 3.0g	脂質 8.5g	塩分 0.3g	93kcal	蛋白 0.8g	脂質 0.2g	塩分 0.6g	18kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	67kcal	蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal				
	小鉢C	鶏団子と大根の煮物				¥90	焼豆腐の田楽				¥90	白菜と油揚げの 玉子とじ				¥90	里芋と大根の 柚子味噌煮				¥90
		蛋白 4.0g	脂質 1.5g	塩分 0.7g	65kcal	蛋白 8.2g	脂質 5.2g	塩分 2.3g	96kcal	蛋白 3.4g	脂質 2.8g	塩分 0.5g	52kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.3g	塩分 1.0g	52kcal				
小鉢D	白滝とピーマンの 金平				¥90	ジャーマンポテト				¥90	春巻き				¥90	ごぼう天と 玉子の煮物				¥90	
	蛋白 0.5g	脂質 4.0g	塩分 0.5g	62kcal	蛋白 2.3g	脂質 7.6g	塩分 0.8g	117kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal	蛋白 5.9g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	70kcal					
サラダ	ツナサラダ				¥90	玉子サラダ				¥90	スパゲティサラダ				¥90	ポテトサラダ				¥90	
	蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	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 ¥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。**