

WEEKLY MENU

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

		2月24日(月)				2月25日(火)				2月26日(水)				2月27日(木)				2月28日(金)			
定食	定食A			ビーフカツ定食		¥515		韓国風焼肉定食		¥515		若鶏の ガーリックペッパー焼定食		¥515		フライ盛合せ定食 (白身魚・ササミ・ズ・コロッケ)		¥515			
		蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.7g	367kcal	蛋白 18.1g	脂質 17.3g	塩分 2.1g	282kcal	蛋白 29.7g	脂質 26.3g	塩分 1.2g	442kcal	蛋白 17.2g	脂質 23.3g	塩分 3.7g	476kcal				
	定食B			中華風玉子炒め定食		¥515		赤魚のみりん焼定食		¥515		かれのい唐揚 おろしポン酢定食		¥515		【花粉症対策】豆腐ステーキ 海老と海藻の柚子胡椒あん定食		¥515			
		蛋白 19.6g	脂質 19.5g	塩分 2.7g	301kcal	蛋白 19.1g	脂質 3.5g	塩分 2.8g	166kcal	蛋白 20.4g	脂質 17.0g	塩分 2.8g	273kcal	蛋白 15.0g	脂質 13.2g	塩分 3.0g	237kcal				
	定食C																				
		蛋白	脂質	塩分	kcal	蛋白	脂質	塩分	kcal	蛋白	脂質	塩分	kcal	蛋白	脂質	塩分	kcal				

※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			シーフードピラフ		¥410		鶏唐とろろあんかけ丼		¥460		塩焼そば		¥435		回鍋丼		¥435	
		蛋白 19.6g	脂質 3.4g	塩分 1.0g	417kcal	蛋白 23.6g	脂質 22.7g	塩分 3.2g	697kcal	蛋白 23.0g	脂質 16.3g	塩分 3.7g	538kcal	蛋白 21.8g	脂質 21.5g	塩分 1.9g	680kcal		
	アラカルト			ミニ シーフードピラフ		¥280		ミニ鶏唐とろろあんかけ丼		¥320				ミニ回鍋丼		¥300			
		蛋白 12.8g	脂質 2.2g	塩分 0.8g	283kcal	蛋白 15.8g	脂質 15.1g	塩分 1.9g	474kcal					蛋白 15.4g	脂質 15.0g	塩分 1.3g	476kcal		
	選替り カレー			辛口カレー		¥410		辛口カレー		¥410		辛口カレー		¥410		辛口カレー		¥410	
		蛋白 13.8g	脂質 19.9g	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			温玉ドライカレー		¥440		温玉ドライカレー		¥440		温玉ドライカレー		¥440		温玉ドライカレー		¥440	
		蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal		

※アラカルト・カレーの大盛は+50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		¥360		塩ラーメン		¥360		味噌ラーメン		¥360		白湯ラーメン		¥360	
		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 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal		
	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ケ) ¥85				いなり寿司(1ケ) ¥40		単品ライス ¥105											

小鉢・サラダ	小鉢A			いんげんのからし酢味噌		¥75		おくらのおひたし すりごまかけ		¥75		小松菜と油揚げの 煮浸し		¥75		山芋の三杯酢		¥75	
		蛋白 1.4g	脂質 1.4g	塩分 0.4g	42kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 0.9g	42kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.9g	塩分 1.7g	47kcal	蛋白 1.4g	脂質 0.2g	塩分 0.2g	56kcal		
	小鉢B			ひじきの白和え		¥75		春雨と木耳の 中華サラダ		¥75		大根とわかめの ツナポン酢和え		¥75		胡瓜とザーサイの 中華和え		¥75	
		蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	67kcal	蛋白 2.8g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	50kcal	蛋白 1.9g	脂質 1.4g	塩分 2.5g	29kcal		
	小鉢C			がんと根菜煮		¥75		ごぼう天と 玉子の煮物		¥75		ジャーマンポテト		¥75		白菜と油揚げの 玉子とじ		¥75	
		蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 5.9g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	70kcal	蛋白 2.3g	脂質 7.6g	塩分 0.6g	117kcal	蛋白 3.4g	脂質 2.8g	塩分 0.5g	52kcal		
	小鉢D			白滝とピーマンの 金平		¥75		ベジタブルコロッケ		¥75		鶏団子と大根の煮物		¥75		春巻き		¥75	
		蛋白 0.5g	脂質 4.0g	塩分 0.5g	62kcal	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 4.0g	脂質 1.5g	塩分 0.7g	65kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal		
サラダ			チキンサラダ		¥75		スパゲティサラダ		¥75		玉子サラダ		¥75		ポテトサラダ		¥75		
	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 2.0g	脂質 2.9g		67kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	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。