

**WEEKLY MENU**

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

		3月9日(月)			3月10日(火)			3月11日(水)			3月12日(木)			3月13日(金)							
定食	定食A	ハンバーグステーキ 和風ソース定食		¥550	いわし梅しそフライと ビーフロッケ定食		¥550	チキン南蛮定食		¥550	ポークソテー サルサソース定食		¥550	若鶏の葱塩焼定食		¥550					
		蛋白 15.4g	脂質 10.2g	塩分 3.6g	277kcal	蛋白 13.1g	脂質 20.5g	塩分 3.0g	415kcal	蛋白 22.0g	脂質 40.8g	塩分 3.7g	556kcal	蛋白 20.1g	脂質 12.8g	塩分 0.9g	238kcal	蛋白 26.3g	脂質 30.6g	塩分 2.4g	393kcal
	定食B	赤魚の生姜煮 定食		¥550	豚肉と春野菜の 焼肉定食		¥550	【アンチエイジング】 鯖のトマト味噌チーズ焼定食		¥550	鶏肉と豆腐の 治部煮風定食		¥550	牛肉と菜の花の 玉子炒め定食		¥550					
	蛋白 21.1g	脂質 7.0g	塩分 1.8g	198kcal	蛋白 21.5g	脂質 23.9g	塩分 2.5g	385kcal	蛋白 25.4g	脂質 18.3g	塩分 1.7g	276kcal	蛋白 29.0g	脂質 22.0g	塩分 2.0g	386kcal	蛋白 23.8g	脂質 22.7g	塩分 2.2g	355kcal	
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	牛スタミナ丼		¥520	五目炒飯 (春巻付き)		¥470	麻婆丼		¥470	和風明太子ピラフ		¥470	【アンコールフェア】 わさびおろしかつ丼		¥520					
		蛋白 25.8g	脂質 10.8g	塩分 2.6g	596kcal	蛋白 15.2g	脂質 26.8g	塩分 3.8g	709kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 13.8g	脂質 11.7g	塩分 4.0g	459kcal	蛋白 17.7g	脂質 16.2g	塩分 3.1g	675kcal
	アラカルト	ミニ牛スタミナ丼		¥350	ミニ五目炒飯 (春巻付き)		¥310	ミニ麻婆丼		¥310	ミニ和風明太子ピラフ		¥310								
		蛋白 17.2g	脂質 7.3g	塩分 1.8g	408kcal	蛋白 9.9g	脂質 16.8g	塩分 2.5g	471kcal	蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 9.8g	脂質 7.8g	塩分 2.8g	313kcal				
選替り カレー	選替り カレー	ジャワ風チキンカレー		¥480	ジャワ風チキンカレー		¥480	ジャワ風チキンカレー		¥480	ジャワ風チキンカレー		¥480	ジャワ風チキンカレー		¥480					
		蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	679kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	679kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	679kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	679kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	679kcal
スペシャル カレー	スペシャル カレー	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520					
		蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal

※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	塩ラーメン		¥400	【アンコールフェア】 温玉油そば		¥450	白湯ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400					
		蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.9g	385kcal	蛋白 23.8g	脂質 24.3g	塩分 5.1g	585kcal	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
	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	ほうれん草の おひたし		¥90	切干大根の 中華和え		¥90	小松菜のおひたし おかかまぶし		¥90	菜の花の辛子和え		¥90	オクラのごま和え		¥90					
		蛋白 2.1g	脂質 0.3g	塩分 0.9g	26kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	46kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	22kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	34kcal	蛋白 1.8g	脂質 0.9g	塩分 0.6g	35kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの 胡麻マヨネーズ		¥90	山芋短冊		¥90	もやしときゅうりの コチュジャン和え		¥90	春雨サラダ		¥90	きゅうりと かにかまの酢の物		¥90					
		蛋白 3.4g	脂質 10.0g	塩分 0.6g	112kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g	塩分 0.2g	48kcal	蛋白 2.9g	脂質 1.3g	塩分 0.9g	57kcal	蛋白 1.3g	脂質 12.1g	塩分 0.9g	160kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	40kcal
	小鉢C	若竹煮		¥90	つきこんの炒り煮		¥90	がんと野菜の煮物		¥90	ごぼうとこんにゃくの しぐれ煮		¥90	里芋と厚揚げの煮物		¥90					
		蛋白 2.4g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	29kcal	蛋白 3.7g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.8g	塩分 0.8g	80kcal	蛋白 1.4g	脂質 1.2g	塩分 1.2g	62kcal	蛋白 4.9g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	85kcal
小鉢D	揚げ餃子		¥90	高野豆腐と菜の花の 含め煮		¥90	ピーマンと竹輪の 胡麻炒め		¥90	揚げじゃがの 麻婆ソースがけ		¥90	切干大根の 明太子炒め		¥90						
	蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal	蛋白 5.4g	脂質 2.7g	塩分 0.5g	60kcal	蛋白 2.2g	脂質 5.8g	塩分 0.9g	96kcal	蛋白 1.8g	脂質 6.2g	塩分 0.4g	98kcal	蛋白 2.1g	脂質 3.3g	塩分 0.7g	68kcal	
サラダ	ツナサラダ		¥90	チキンサラダ		¥90	豆腐サラダ		¥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 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	38kcal	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。**