

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
エル・スエヒロ

		3月30日(月)			3月31日(火)			4月1日(水)			4月2日(木)			4月3日(金)							
定食	定食A	アジフライ&クリームコロッケ定食		¥550	タンドリーポーク定食		¥550	グリルドチキンネギソース定食		¥550	和牛100%メンチカツ&目玉焼き定食		¥550	チキンステーキ和風オニオンソース定食		¥550					
		蛋白 19.7g	脂質 16.9g	塩分 1.2g	405kcal	蛋白 19.5g	脂質 28.2g	塩分 1.6g	362kcal	蛋白 32.6g	脂質 28.9g	塩分 2.3g	449kcal	蛋白 15.2g	脂質 30.5g	塩分 1.5g	442kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.6g	塩分 2.8g	389kcal
	定食B	豚肉と青菜の塩炒め定食		¥550	鯡のおろし煮定食		¥550	牛肉と大根の煮込み定食		¥550	【食物繊維】白身魚のムニエルアボカドタルタル定食		¥550	揚豆腐の中華あんかけ定食		¥550					
	蛋白 17.6g	脂質 22.4g	塩分 2.2g	334kcal	蛋白 17.7g	脂質 18.9g	塩分 1.8g	299kcal	蛋白 21.0g	脂質 12.6g	塩分 1.8g	251kcal	蛋白 17.6g	脂質 16.6g	塩分 1.3g	257kcal	蛋白 21.2g	脂質 23.4g	塩分 2.3g	386kcal	
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		¥470	中華丼		¥490	ポロネーズピラフ		¥470	豚月見丼		¥490	ピリ辛焼肉丼		¥490					
		蛋白 17.1g	脂質 7.5g	塩分 2.2g	558kcal	蛋白 17.4g	脂質 12.2g	塩分 2.1g	551kcal	蛋白 12.6g	脂質 11.5g	塩分 1.6g	496kcal	蛋白 31.9g	脂質 23.1g	塩分 1.3g	738kcal	蛋白 23.8g	脂質 15.9g	塩分 2.0g	623kcal
	アラカルト	ミニ照焼つくね丼		¥310	ミニ中華丼		¥330	ミニポロネーズピラフ		¥310	ミニ豚月見丼		¥330	ミニピリ辛焼肉丼		¥330					
		蛋白 10.8g	脂質 4.5g	塩分 1.3g	372kcal	蛋白 12.0g	脂質 8.3g	塩分 1.5g	378kcal	蛋白 6.5g	脂質 10.1g	塩分 1.0g	354kcal	蛋白 24.0g	脂質 17.8g	塩分 1.0g	533kcal	蛋白 15.3g	脂質 10.2g	塩分 1.2g	417kcal
選替りカレー	選替りカレー	辛口カレー		¥470	辛口カレー		¥470	辛口カレー		¥470	辛口カレー		¥470	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	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	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	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	塩ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400	バジル香る真っ赤なトマトうどん		¥450					
		蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.9g	385kcal	蛋白 19.7g	脂質 6.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.9g	432kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 12.9g	脂質 14.7g	塩分 5.8g	438kcal
	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	ちんげん菜と椎茸の柚子浸し		¥90	オクラのごま和え		¥90	小松菜のおひたしおかまぶし		¥90	ほうれん草のおひたし		¥90	菜の花と薄揚げのお浸し		¥90					
		蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	35kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	22kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.3g	塩分 0.9g	26kcal	蛋白 4.0g	脂質 1.8g	塩分 0.7g	47kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの胡麻マヨネーズ		¥90	大根と人参の胡麻酢和え		¥90	春雨サラダ		¥90	切干大根の中華和え		¥90	もやしときゅうりのコチュジャン和え		¥90					
		蛋白 3.4g	脂質 10.0g	塩分 0.6g	112kcal	蛋白 1.1g	脂質 1.3g	塩分 0.4g	47kcal	蛋白 1.3g	脂質 12.1g	塩分 0.9g	160kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	46kcal	蛋白 2.9g	脂質 1.3g	塩分 0.9g	57kcal
	小鉢C	ごぼうとこんにやくのしぐれ煮		¥90	高野豆腐と菜の花の含め煮		¥90	若竹煮		¥90	里芋と厚揚げの煮物		¥90	肉じゃが		¥90					
		蛋白 1.4g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	62kcal	蛋白 5.4g	脂質 2.7g	塩分 0.5g	60kcal	蛋白 2.4g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	29kcal	蛋白 4.9g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	85kcal	蛋白 5.2g	脂質 4.7g	塩分 1.3g	137kcal
小鉢D	切干大根の明太子炒め		¥90	揚げじゃがの麻婆ソースかけ		¥90	人参しりしり		¥90	つきこんの炒り煮		¥90	揚げ餃子		¥90						
	蛋白 2.1g	脂質 3.3g	塩分 0.7g	68kcal	蛋白 1.8g	脂質 6.2g	塩分 0.4g	98kcal	蛋白 2.3g	脂質 1.6g	塩分 0.8g	49kcal	蛋白 3.7g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal	
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 2.9g	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。