

WEEKLY MENU

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

		3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)							
定食	定食A	和牛100%メンチカツ&スクランブルエッグ		¥515	塩だれ焼肉定食		¥550	北海道産コーンコロッケと白身魚フライ定食		¥550	チキンステーキ和風オニオンソース定食		¥550	アジフライ定食		¥550					
		蛋白 15.2g	脂質 30.5g	塩分 1.5g	442kcal	蛋白 18.9g	脂質 20.3g	塩分 1.4g	291kcal	蛋白 14.6g	脂質 21.4g	塩分 2.4g	453kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.0g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 27.0g	脂質 19.1g	塩分 1.6g	500kcal
	定食B	赤魚の煮付定食		¥515	【コソツ骨活】ポークソテーカレー風味骨太ソース定食		¥550	豚肉・木耳・玉子炒め定食		¥550	かれのいのおろし煮定食		¥550	豚肉のおろしポン酢定食		¥550					
	蛋白 19.9g	脂質 5.2g	塩分 2.2g	213kcal	蛋白 18.1g	脂質 24.5g	塩分 1.1g	309kcal	蛋白 22.3g	脂質 27.0g	塩分 2.1g	401kcal	蛋白 20.0g	脂質 15.9g	塩分 2.2g	291kcal	蛋白 20.9g	脂質 12.4g	塩分 3.6g	249kcal	
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	豚月見井	¥435	かき揚げ玉子井	¥440	照焼つくね井	¥440	ピリ辛焼肉井	¥460	和風チキンピラフ	¥440										
	蛋白 30.0g	脂質 32.2g	塩分 1.4g	802kcal	蛋白 18.9g	脂質 30.9g	塩分 1.9g	785kcal	蛋白 17.2g	脂質 7.5g	塩分 2.9g	561kcal	蛋白 22.0g	脂質 24.8g	塩分 1.9g	699kcal	蛋白 28.4g	脂質 34.4g	塩分 2.1g	735kcal
	アラカルト	ミニ豚月見井	¥300	ミニかき揚げ玉子井	¥310	ミニ照焼つくね井	¥310	ミニピリ辛焼肉井	¥330	ミニ和風チキンピラフ	¥310									
	蛋白 22.0g	脂質 24.0g	塩分 0.9g	578kcal	蛋白 12.7g	脂質 17.1g	塩分 1.1g	489kcal	蛋白 10.8g	脂質 4.5g	塩分 1.8g	375kcal	蛋白 14.2g	脂質 15.8g	塩分 1.1g	465kcal	蛋白 16.8g	脂質 20.1g	塩分 1.1g	482kcal
選替りカレー	オリジナルカレー	¥390	オリジナルカレー	¥420	オリジナルカレー	¥420	オリジナルカレー	¥420	オリジナルカレー	¥420										
	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	¥440	タヒチカレー	¥470	タヒチカレー	¥470	タヒチカレー	¥470	タヒチカレー	¥470										
	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・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

日替ラーメン	醤油ラーメン	¥360	白湯ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400									
	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.9g	432kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g
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	¥75	オクラのごま和え	¥90	きゅうりとしらすの酢の物	¥90	菜の花と薄揚げのお浸し	¥90	ちんげん菜と椎茸の柚子浸し	¥90										
		蛋白 2.1g	脂質 0.3g	塩分 0.9g	26kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.9g	塩分 0.8g	35kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	33kcal	蛋白 4.0g	脂質 1.9g	塩分 0.7g	47kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの胡麻マヨネーズ	¥75	春雨サラダ	¥90	切干大根の中華和え	¥90	大根と人参の胡麻酢和え	¥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 1.3g	脂質 12.1g	塩分 0.9g	160kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	46kcal	蛋白 1.1g	脂質 1.3g	塩分 0.4g	47kcal	蛋白 2.9g	脂質 1.3g	塩分 0.9g	57kcal
	小鉢C	ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮	¥75	高野豆腐と菜の花の含め煮	¥90	肉じゃが	¥90	つきこんの炒り煮	¥90	豆腐のそぼろあん	¥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 5.2g	脂質 4.7g	塩分 1.3g	137kcal	蛋白 3.7g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 9.1g	脂質 6.1g	塩分 0.4g	100kcal	
小鉢D	里芋と厚揚げの煮物	¥75	じゃがいもとピーマンの金平	¥90	人参しりしり	¥90	揚げ餃子	¥90	切干大根の明太子炒め	¥90											
	蛋白 4.9g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	85kcal	蛋白 1.2g	脂質 4.0g	塩分 0.5g	83kcal	蛋白 2.3g	脂質 1.6g	塩分 0.8g	49kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.8g	塩分 0.5g	119kcal	蛋白 2.1g	脂質 3.3g	塩分 0.7g	68kcal	
サラダ	ハムサラダ	¥75	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 2.8g	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。