

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
新館 スイロ
エル・スイロ

		4月6日(月)			4月7日(火)			4月8日(水)			4月9日(木)			4月10日(金)		
定食	定食A	ハンバーグステーキ 照焼ソース定食		¥550	塩だれ焼肉定食		¥550	若鶏の塩唐揚 新緑のバジルマヨソース定食		¥550	北海道産コーンコロッケと 白身魚フライ定食		¥550	トンテキ定食		¥550
		蛋白 17.5g 脂質 10.7g 塩分 2.6g	352kcal	蛋白 17.4g 脂質 19.3g 塩分 1.4g	288kcal	蛋白 21.3g 脂質 45.8g 塩分 1.5g	540kcal	蛋白 14.6g 脂質 21.4g 塩分 2.4g	453kcal	蛋白 22.6g 脂質 16.8g 塩分 1.8g	272kcal					
	定食B	豚肉・木耳・玉子炒め 定食		¥550	麻婆豆腐定食		¥550	赤魚のみりん焼定食		¥550	鶏肉の韓流煮 定食		¥550	鯖の生姜煮定食		¥550
		蛋白 22.3g 脂質 27.0g 塩分 2.1g	401kcal	蛋白 18.0g 脂質 15.3g 塩分 2.6g	257kcal	蛋白 19.1g 脂質 3.5g 塩分 2.8g	166kcal	蛋白 23.7g 脂質 19.8g 塩分 4.7g	355kcal	蛋白 22.0g 脂質 16.9g 塩分 2.4g	299kcal					
	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	鮭そぼろ丼		¥500	和風おろしカツライス		¥520	すき焼き丼		¥520	【食物繊維】 豚うめおろしの 金平麦飯丼		¥520	かき揚げ玉子丼		¥490
		蛋白 23.8g 脂質 9.6g 塩分 2.2g	512kcal	蛋白 15.5g 脂質 15.9g 塩分 2.8g	647kcal	蛋白 31.5g 脂質 16.5g 塩分 1.2g	690kcal	蛋白 20.4g 脂質 6.1g 塩分 3.4g	546kcal	蛋白 19.9g 脂質 31.4g 塩分 1.9g	791kcal					
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼		¥330	ミニ 和風おろしカツライス		¥350	ミニすき焼き丼		¥350	【食物繊維】 ミニ豚うめおろしの 金平麦飯丼		¥350	ミニかき揚げ玉子丼		¥330
		蛋白 17.5g 脂質 8.1g 塩分 1.5g	373kcal	蛋白 11.7g 脂質 11.9g 塩分 2.1g	497kcal	蛋白 22.1g 脂質 11.9g 塩分 0.8g	483kcal	蛋白 12.9g 脂質 3.7g 塩分 2.2g	352kcal	蛋白 12.8g 脂質 17.1g 塩分 1.1g	489kcal					
	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	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	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		¥470	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+100円となります。(麺類は除く)

麺類	日替 ラーメン	味噌ラーメン		¥400	塩ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400
		蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g 脂質 6.1g 塩分 11.9g	385kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g	432kcal	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal	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ケ) ¥120				いなり寿司(1ケ) ¥80				単品ライス ¥120								

小鉢・サラダ	小鉢A	小松菜の すりごまかけ		¥90	ほうれん草と しめじのおひたし		¥90	菜の花の 胡麻醤油がけ		¥90	青菜の白和え		¥90	ほうれん草の 菜種和え		¥90
		蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 1.1g	40kcal	蛋白 1.9g 脂質 0.4g 塩分 1.1g	26kcal	蛋白 2.7g 脂質 3.9g 塩分 0.4g	67kcal	蛋白 2.9g 脂質 2.9g 塩分 0.8g	56kcal	蛋白 3.0g 脂質 1.4g 塩分 0.6g	34kcal					
	小鉢B	春雨の酢の物		¥90	かぼちゃとコーンの マヨネーズ和え		¥90	白菜の塩昆布和え		¥90	山羊短冊		¥90	春きゃべつと きゅうりの浅漬		¥90
		蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.3g	90kcal	蛋白 1.8g 脂質 11.8g 塩分 0.3g	161kcal	蛋白 1.1g 脂質 0.8g 塩分 0.5g	21kcal	蛋白 1.7g 脂質 0.2g	48kcal	蛋白 1.2g 脂質 0.4g 塩分 1.4g	21kcal					
	小鉢C	大根のそぼろあん		¥90	鶏と切干大根の煮付		¥90	ひじきと大豆の煮物		¥90	煮玉子大根		¥90	里芋とこんにやくの 煮物		¥90
		蛋白 4.0g 脂質 11.5g 塩分 0.4g	136kcal	蛋白 9.9g 脂質 9.1g 塩分 0.7g	163kcal	蛋白 4.6g 脂質 3.0g 塩分 0.9g	88kcal	蛋白 6.8g 脂質 5.2g 塩分 0.8g	89kcal	蛋白 0.9g	塩分 0.4g	32kcal				
小鉢D	ミートコロッケ		¥90	一口がんと 茄子の揚げだし		¥90	ごぼうと豆腐の 炒り煮		¥90	ピーマンと竹輪の 胡麻炒め		¥90	春巻き		¥90	
	蛋白 2.7g 脂質 7.1g 塩分 0.4g	156kcal	蛋白 4.0g 脂質 6.0g 塩分 1.2g	94kcal	蛋白 4.6g 脂質 2.5g 塩分 0.4g	77kcal	蛋白 2.2g 脂質 5.8g 塩分 0.9g	96kcal	蛋白 3.4g 脂質 12.1g 塩分 0.6g	186kcal						
サラダ	ツナサラダ		¥90	チキンサラダ		¥90	スパゲティサラダ		¥90	玉子サラダ		¥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 2.0g 脂質 2.9g 塩分 0.3g	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 ¥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。