

# WEEKLY MENU

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
エスエフ  
エル・スエヒロ

		4月20日(月)			4月21日(火)			4月22日(水)			4月23日(木)			4月24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		若鶏の甘辛揚定食	¥550		ビーフカツ デミソース定食	¥550		ポークソテー サルサソース定食	¥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 22.5g 脂質 29.8g 塩分 1.8g	409kcal	蛋白 12.1g 脂質 20.1g 塩分 1.1g	341kcal	蛋白 20.1g 脂質 12.8g 塩分 0.9g	238kcal					
	定食B	鯖の竜田揚定食	¥550		牛肉と菜の花の 玉子炒め定食	¥550		赤魚の西京焼定食	¥550		豚肉と春野菜の 焼肉定食	¥550		鶏肉と豆腐の 治部煮風定食	¥550	
		蛋白 22.7g 脂質 26.9g 塩分 1.7g	347kcal	蛋白 23.8g 脂質 22.7g 塩分 2.2g	355kcal	蛋白 18.7g 脂質 3.9g 塩分 1.1g	150kcal	蛋白 21.5g 脂質 23.9g 塩分 2.5g	385kcal	蛋白 29.0g 脂質 22.0g 塩分 2.0g	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	豚肉の生姜焼井	¥490		五目炒飯 (春巻付き)	¥420		麻婆井	¥470		【食物繊維】 ねばとろ鶏照り井	¥520		和風明太子ピラフ	¥470
		蛋白 26.1g 脂質 24.0g 塩分 2.5g	713kcal	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 23.7g 脂質 15.0g 塩分 1.5g	553kcal	蛋白 13.8g 脂質 11.7g 塩分 4.0g	459kcal				
	アラカルト	ミニ豚肉の生姜焼井	¥330		ミニ五目炒飯 (春巻付き)	¥310		ミニ麻婆井	¥310		【食物繊維】 ミニねばとろ鶏照り井	¥350		ミニ和風明太子ピラフ	¥310
		蛋白 18.1g 脂質 16.5g 塩分 1.7g	493kcal	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 15.8g 脂質 10.0g 塩分 0.9g	362kcal	蛋白 9.8g 脂質 7.8g 塩分 2.8g	313kcal				
	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	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	醤油ラーメン	¥400		柚子胡椒鶏白湯麺	¥450		味噌ラーメン	¥400		塩ラーメン	¥400		白湯ラーメン	¥400
		蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal	蛋白 19.1g 脂質 36.9g 塩分 6.1g	675kcal	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 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 ¥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	菜の花の ツナ和え	¥90		ほうれん草の おひたし	¥90		小松菜のおひたし おかまぶし	¥90		菜の花の辛子和え	¥90		オクラのごま和え	¥90
		蛋白 3.0g 脂質 2.5g 塩分 0.8g	47kcal	蛋白 2.1g 脂質 0.3g 塩分 0.9g	26kcal	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 1.6g 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		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		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 2.0g 脂質 0.6g 塩分 0.9g	46kcal	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	高野豆腐と菜の花の 含め煮	¥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 5.4g 脂質 2.7g 塩分 0.5g	60kcal	蛋白 3.7g 脂質 2.8g 塩分 0.4g	58kcal	蛋白 4.3g 脂質 3.6g 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		若竹煮	¥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 2.4g 脂質 0.1g 塩分 0.9g	29kcal	蛋白 2.2g 脂質 5.6g 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の一つお選びください。

【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。