

WEEKLY MENU

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

エフ・エス・エフ

	4月21日(月)				4月22日(火)				4月23日(水)				4月24日(木)				4月25日(金)				
定食	定食A	いわし梅しそフライと ビーフコロッケ定食			¥550	ポークソテー サルサソース定食			¥550	ビーフカツ定食			¥550	ハンバーグステーキ 和風ソース定食			¥550	若鶏の唐揚げ定食			¥550
		蛋白 13.1g	脂質 20.5g	塩分 3.0g	415kcal	蛋白 20.1g	脂質 12.8g	塩分 0.9g	238kcal	蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.8g	367kcal	蛋白 16.0g	脂質 10.4g	塩分 4.1g	288kcal	蛋白 23.6g	脂質 33.2g	塩分 1.3g	449kcal
	定食B	豚肉と春野菜の 焼肉定食			¥550	鯖の竜田揚げ定食			¥550	中華風玉子炒め 定食			¥550	【コソツ骨活】 豚肉と豆腐の 酸辣湯煮込み定食			¥550	牛肉と菜の花の 玉子炒め定食			¥550
		蛋白 21.5g	脂質 23.9g	塩分 2.5g	385kcal	蛋白 22.8g	脂質 26.9g	塩分 1.7g	347kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 3.8g	302kcal	蛋白 22.8g	脂質 14.6g	塩分 2.8g	276kcal	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	焼とり丼			¥440	皿うどん			¥490	【アメリカ】 チキンオーバーライス			¥470	五目炒飯 (春巻付き)			¥390	麻婆丼			¥440
		蛋白 28.5g	脂質 18.2g	塩分 3.7g	682kcal	蛋白 18.7g	脂質 30.0g	塩分 2.9g	548kcal	蛋白 27.2g	脂質 28.5g	塩分 3.4g	702kcal	蛋白 17.9g	脂質 26.9g	塩分 3.9g	717kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal
	アラカルト	ミニ 焼とり丼			¥310									ミニ五目炒飯 (春巻付き)			¥310	ミニ麻婆丼			¥310
		蛋白 21.1g	脂質 13.8g	塩分 2.7g	492kcal									蛋白 11.8g	脂質 16.8g	塩分 2.6g	477kcal	蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal
	選替り カレー	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440
		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	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470
		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

種類	日替 ラーメン	味噌ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400
		蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	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	小松菜のおひたし おかかまぶし			¥90	切干大根の中華和え			¥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 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	22kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	46kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	34kcal	蛋白 1.8g	脂質 0.9g	塩分 0.8g	35kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの胡麻マヨネーズ			¥90	きゅうりと かにかまの酢の物			¥90	山芋短冊			¥90	春雨サラダ			¥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 0.8g	112kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g		48kcal	蛋白 1.3g	脂質 12.1g	塩分 0.9g	160kcal	蛋白 2.9g	脂質 1.3g	塩分 0.9g	57kcal
	小鉢C	里芋と厚揚げの煮物			¥90	つきこんの炒り煮			¥90	若竹煮			¥90	がんもと野菜の煮物			¥90	ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮			¥90
		蛋白 4.9g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	85kcal	蛋白 3.7g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 2.4g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	29kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.8g	塩分 0.8g	80kcal	蛋白 1.4g		塩分 1.2g	62kcal
	小鉢D	切干大根の明太子炒め			¥90	竹輪の紅生姜揚げ			¥90	揚げじゃがの麻婆ソースがけ			¥90	ピーマンと竹輪の胡麻炒め			¥90	揚げ餃子			¥90
		蛋白 2.1g	脂質 3.3g	塩分 0.7g	68kcal	蛋白 3.1g	脂質 6.0g	塩分 1.0g	113kcal	蛋白 1.8g	脂質 6.2g	塩分 0.4g	98kcal	蛋白 2.2g	脂質 5.8g	塩分 0.9g	96kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal
	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		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。