

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
ERL
エル・スエヒロ

		4月27日(月)			4月28日(火)			4月29日(水)			4月30日(木)			5月1日(金)				
定食	定食A	チキンカツ デミソース定食		¥550	とんかつ定食		¥550				ヒレカツ& ビーフロッケ定食		¥550	若鶏の レモン風味焼定食		¥550		
		蛋白 14.4g	脂質 26.9g	塩分 1.1g	430kcal	蛋白 16.1g	脂質 19.3g	塩分 3.6g	380kcal		蛋白 13.0g	脂質 19.3g	塩分 3.6g	423kcal	蛋白 28.3g	脂質 29.7g	塩分 1.8g	437kcal
	定食B	ぶりの照焼定食		¥550	野菜たっぷり 水餃子定食		¥550				赤魚の塩焼定食		¥550	肉じゃが定食		¥550		
	蛋白 22.4g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	254kcal	蛋白 8.5g	脂質 7.8g	塩分 2.8g	184kcal		蛋白 22.1g	脂質 6.9g	塩分 2.1g	157kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal	
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	豚スタ井	¥490	つくね温玉とろろ井	¥500				ハヤシライス	¥490	海老のかき揚げ井	¥490					
	蛋白 31.8g	脂質 30.5g	塩分 2.3g	796kcal	蛋白 22.2g	脂質 11.3g	塩分 3.4g	632kcal	蛋白 18.2g	脂質 10.9g	塩分 2.0g	575kcal	蛋白 10.1g	脂質 31.9g	塩分 2.1g	798kcal
	アラカルト	ミニ豚スタ井	¥330	ミニつくね温玉とろろ井	¥330				ミニハヤシライス	¥330	ミニ海老のかき揚げ井	¥330				
	蛋白 22.1g	脂質 20.7g	塩分 1.6g	547kcal	蛋白 15.2g	脂質 8.4g	塩分 1.7g	424kcal	蛋白 12.7g	脂質 8.2g	塩分 1.7g	412kcal	蛋白 6.5g	脂質 21.1g	塩分 1.2g	525kcal
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					
	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					
	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+100円となります。(麺類は除く)

日替 ラーメン	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 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.0g	385kcal	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 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g
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	小松菜と椎茸の おひたし	¥90	菜の花の辛子酢味噌	¥90				ほうれん草の ピーナッツ和え	¥90	山芋短冊	¥90					
		蛋白 1.9g	脂質 0.1g	塩分 1.1g	25kcal	蛋白 3.3g	脂質 2.1g	塩分 0.9g	62kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	40kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g	48kcal	
	小鉢B	ブロッコリーの ツナ和え	¥90	鶏ごぼうサラダ	¥90				春雨の酢の物	¥90	小松菜の すりごまかけ	¥90					
		蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 0.8g	47kcal	蛋白 4.2g	脂質 11.8g	塩分 0.6g	150kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 1.1g	40kcal
	小鉢C	大根のそぼろあん	¥90	ひじきと大豆の煮物	¥90				里芋とこんにゃく の煮物	¥90	厚揚げ生姜焼	¥90					
	蛋白 4.0g	脂質 11.5g	塩分 0.4g	136kcal	蛋白 4.6g	脂質 3.0g	塩分 0.9g	88kcal	蛋白 0.9g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	32kcal	蛋白 8.5g	脂質 8.5g	塩分 0.7g	113kcal	
小鉢D	ピーマンと竹輪の 胡麻炒め	¥90	ミートコロッケ	¥90				茄子の田楽	¥90	きゃべつとしらすの 和風炒め	¥90						
	蛋白 2.2g	脂質 5.6g	塩分 0.9g	96kcal	蛋白 2.7g	脂質 7.1g	塩分 0.4g	156kcal	蛋白 1.9g	脂質 5.8g	塩分 1.3g	74kcal	蛋白 2.7g	脂質 0.3g	塩分 0.9g	28kcal	
サラダ	ハムサラダ	¥90	マカロニサラダ	¥90				ポテトサラダ	¥90	玉子サラダ	¥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 1.8g	脂質 2.2g	塩分 0.3g	60kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	

【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。