

WEEKLY MENU

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

		4月28日(月)				4月29日(火)				4月30日(水)				5月1日(木)				5月2日(金)			
定食	定食A	メンチカツ 定食		¥550						チキンカツ定食		¥550		牛肉のシンギスかん焼 定食		¥550		ポークソテー オニオンソース定食		¥550	
		蛋白 18.5g	脂質 31.3g	塩分 2.9g	541kcal					蛋白 15.3g	脂質 25.8g	塩分 3.9g	445kcal	蛋白 19.4g	脂質 14.8g	塩分 3.0g	300kcal	蛋白 21.4g	脂質 28.2g	塩分 1.6g	425kcal
	定食B	肉じゃが定食		¥550						豚肉のオイスター ソース炒め定食		¥550		鯖のみりん焼 定食		¥550		牛肉と春雨の煮込 定食		¥550	
		蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal					蛋白 20.4g	脂質 23.6g	塩分 2.9g	378kcal	蛋白 22.7g	脂質 17.4g	塩分 2.6g	298kcal	蛋白 13.8g	脂質 8.2g	塩分 2.4g	285kcal
	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		¥460				ハヤシライス		¥460		親子丼		¥440		海老のかき揚げ丼		¥460	
		蛋白 26.1g	脂質 24.0g	塩分 2.5g	713kcal			蛋白 18.7g	脂質 11.0g	塩分 2.0g	606kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 10.1g	脂質 31.9g	塩分 2.1g	798kcal
	アラカルト	ミニ豚肉の生姜焼井		¥330				ミニハヤシライス		¥330		ミニ親子丼		¥310		ミニ海老のかき揚げ丼		¥330	
		蛋白 18.1g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	493kcal			蛋白 13.2g	脂質 8.2g	塩分 1.7g	443kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal	蛋白 6.5g	脂質 21.1g	塩分 1.2g	525kcal
	選替り カレー	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
	スペシャル カレー	インドチキンカレー		¥490				インドチキンカレー		¥490		インドチキンカレー		¥490		インドチキンカレー		¥490	
		蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal			蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

麺類	日替 ラーメン	白湯ラーメン		¥400				醤油ラーメン		¥400		塩ラーメン		¥400		味噌ラーメン		¥400	
		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 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	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		かぼちゃとコーンの マヨネーズ和え		¥90		小松菜と椎茸の おひたし		¥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 1.8g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	161kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.1g	塩分 1.1g	25kcal
	小鉢B	いんげんの ツナ和え		¥90				菜の花の白和え		¥90		春きゃべつと きゅうりの浅漬け		¥90		きゅうりとわかめの 酢の物		¥90	
		蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 0.8g	47kcal			蛋白 4.2g	脂質 2.9g	塩分 0.8g	67kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.4g	塩分 1.4g	21kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal
	小鉢C	大根のそぼろあん		¥90				ひじきと大豆の煮物		¥90		厚揚げ生姜焼		¥90		里芋とこんにやくの煮物		¥90	
		蛋白 4.1g	脂質 11.5g	塩分 0.4g	139kcal			蛋白 4.6g	脂質 3.0g	塩分 0.9g	88kcal	蛋白 8.5g	脂質 8.5g	塩分 0.7g	113kcal	蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal
	小鉢D	茄子の田楽		¥90				ピーマンと竹輪の 胡麻炒め		¥90		ミートコロッケ		¥90		金平ごぼう		¥90	
		蛋白 1.9g	脂質 5.8g	塩分 1.3g	74kcal			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 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal
	サラダ	ハムサラダ		¥90				チキンサラダ		¥90		マカロニサラダ		¥90		ポテトサラダ		¥90	
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal			蛋白 3.3g	脂質 0.4g		30kcal	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

【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。