

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
ERL
エル・スエヒロ

| | | 5月4日(月) | | | 5月5日(火) | | | 5月6日(水) | | | 5月7日(木) | | | 5月8日(金) | | | |
|----|-----|---------|--|--|---------|--|--|---------|--|---------------------------|---------|---------------------------|---------|---------|--|--|--|
| 定食 | 定食A | | | | | | | | | 気仙沼マグロの マスタードカツ | ¥550 | ハンバーグ デミソース定食 | ¥550 | | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 12.2g 脂質 19.1g 塩分 1.8g | 332kcal | 蛋白 16.6g 脂質 17.3g 塩分 2.4g | 342kcal | | | | |
| | 定食B | | | | | | | | | 豚肉の生姜焼 定食 | ¥550 | 鯖の梅煮 定食 | ¥550 | | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 21.0g 脂質 23.4g 塩分 2.5g | 373kcal | 蛋白 21.7g 脂質 17.0g 塩分 1.4g | 248kcal | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | 温玉鶏そぼろ丼 | ¥470 | 【ビタミンB群】 きのこ親子丼 | ¥520 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 30.2g 脂質 17.8g 塩分 2.2g | 675kcal | 蛋白 24.1g 脂質 14.5g 塩分 1.8g | 575kcal | | | |
| | アラカルト | | | | | | | | | ミニ 温玉鶏そぼろ丼 | ¥310 | 【ビタミンB群】 ミニきのこ親子丼 | ¥350 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 22.9g 脂質 14.0g 塩分 1.8g | 492kcal | 蛋白 16.4g 脂質 9.7g 塩分 1.2g | 398kcal | | | |
| 選替り カレー | 選替り カレー | | | | | | | | | 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 | | | |
| スペシャル カレー | スペシャル カレー | | | | | | | | | ジャワカレー | ¥470 | ジャワカレー | ¥470 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g | 679kcal | 蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g | 679kcal | | | |

※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 | 日替 ラーメン | | | | | | | | | 塩ラーメン | ¥400 | 白湯ラーメン | ¥400 | | | |
| | | | | | | | | | | 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 | 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 | | | | | | | | | なめたけおくら | ¥90 | 小松菜のおひたし | ¥90 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g | 22kcal | 蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g | 39kcal | | | |
| | 小鉢B | | | | | | | | | ブロッコリーのおかか和え | ¥90 | きやべつと油揚げの 辛子和え | ¥90 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 2.3g 脂質 0.2g 塩分 0.7g | 21kcal | 蛋白 2.7g 脂質 1.9g 塩分 0.9g | 49kcal | | | |
| | 小鉢C | | | | | | | | | 揚げ餃子 | ¥90 | 厚揚げとこんにゃくの 煮物 | ¥90 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 3.4g 脂質 7.6g 塩分 0.5g | 119kcal | 蛋白 4.3g 脂質 4.2g 塩分 0.4g | 63kcal | | | |
| 小鉢D | | | | | | | | | | がんもと椎茸の煮物 | ¥90 | さつま揚げと茄子の 天ぷら | ¥90 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 3.9g 脂質 3.7g 塩分 0.4g | 58kcal | 蛋白 4.3g 脂質 7.1g 塩分 0.5g | 119kcal | | | |
| サラダ | | | | | | | | | | ツナサラダ | ¥90 | ポテトサラダ | ¥90 | | | |
| | | | | | | | | | | 蛋白 4.1g 脂質 3.7g 塩分 0.1g | 62kcal | 蛋白 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。