

**WEEKLY MENU**

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

		5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15日(金)		
定食	定食A	とんかつ	¥550		タンドリーチキン	¥550		豚豚&春巻定食	¥550		アジフライ定食	¥550		若鶏のお唐揚げ	¥550	
		きのこソース定食	388kcal		438kcal		571kcal		405kcal		416kcal					
	定食B	豚肉オイスターソース炒め	¥550		赤魚の煮付定食	¥550		豚肉とごぼうの炒り煮	¥550		豚肉のおろしポン酢	¥550		豚肉と大根の煮込み	¥550	
		定食	311kcal		213kcal		250kcal		293kcal		251kcal					
	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	照焼つくね丼	¥470		洋風デミかつ丼	¥520		【ビタミンB群】 玄米ピラフ ラタトゥイユ添え	¥520		ピリ辛焼肉丼	¥490		豚月見丼	¥490
		蛋白 17.1g 脂質 7.5g 塩分 2.2g	558kcal		蛋白 16.7g 脂質 17.9g 塩分 4.3g	719kcal		蛋白 13.4g 脂質 15.9g 塩分 1.2g	528kcal		蛋白 23.9g 脂質 15.9g 塩分 2.0g	623kcal		蛋白 31.9g 脂質 23.1g 塩分 1.3g	738kcal
	アラカルト	ミニ照焼つくね丼	¥310		ミニ洋風デミかつ丼	¥350		【ビタミンB群】 ミニ玄米ピラフ ラタトゥイユ添え	¥350		ミニピリ辛焼肉丼	¥330		ミニ豚月見丼	¥330
		蛋白 10.8g 脂質 4.5g 塩分 1.3g	372kcal		蛋白 11.8g 脂質 13.1g 塩分 2.9g	505kcal		蛋白 9.3g 脂質 13.1g 塩分 0.8g	384kcal		蛋白 15.3g 脂質 10.2g 塩分 1.2g	417kcal		蛋白 24.0g 脂質 17.6g 塩分 1.0g	533kcal
	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		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		蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	656kcal
スペシャル カレー	温玉カルダモンカレー	¥470		温玉カルダモンカレー	¥470		温玉カルダモンカレー	¥470		温玉カルダモンカレー	¥470		温玉カルダモンカレー	¥470	
	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal		蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal		蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal		蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal		蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	

※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		味噌ラーメン	¥400		塩ラーメン	¥400		【和歌山】 和歌山ラーメン	¥450		白湯ラーメン	¥400
		蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal		蛋白 19.7g 脂質 6.5g 塩分 9.7g	448kcal		蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g	385kcal		蛋白 20.8g 脂質 18.0g 塩分 8.1g	534kcal		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ヶ) ¥120      いなり寿司(1ヶ) ¥80      単品ライス ¥120															

小鉢・サラダ	小鉢A	ちんげん菜と椎茸の 柚子浸し	¥90		オクラのごま和え	¥90		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		菜の花と薄揚げの お浸し	¥90
		蛋白 1.3g 脂質 0.2g 塩分 1.0g	22kcal		蛋白 1.6g 脂質 0.9g 塩分 0.9g	35kcal		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 4.0g 脂質 1.8g 塩分 0.7g	47kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの 胡麻マヨネーズ	¥90		青菜の白和え	¥90		ブロッコリーの ツナ和え	¥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
		蛋白 3.4g 脂質 10.0g 塩分 0.6g	112kcal		蛋白 2.9g 脂質 2.9g 塩分 0.8g	56kcal		蛋白 3.0g 脂質 2.5g 塩分 0.8g	47kcal		蛋白 2.0g 脂質 0.8g 塩分 0.9g	46kcal		蛋白 2.9g 脂質 1.3g 塩分 0.9g	57kcal
	小鉢C	高野豆腐と菜の花の 含め煮	¥90		ごぼうとこんにゃくの しぐれ煮	¥90		若竹煮	¥90		里芋と厚揚げの煮物	¥90		かぼちゃ煮	¥90
		蛋白 5.4g 脂質 2.7g 塩分 0.5g	60kcal		蛋白 1.4g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	62kcal		蛋白 2.4g 脂質 0.1g 塩分 0.9g	29kcal		蛋白 4.9g 脂質 4.2g 塩分 0.4g	85kcal		蛋白 1.5g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	62kcal
	小鉢D	切干大根の 明太子炒め	¥90		揚げじゃがの 麻婆ソースがけ	¥90		人参しりしり	¥90		つきこんの炒り煮	¥90		竹輪の磯辺揚	¥90
		蛋白 2.1g 脂質 3.3g 塩分 0.7g	68kcal		蛋白 1.8g 脂質 6.2g 塩分 0.4g	98kcal		蛋白 2.3g 脂質 1.6g 塩分 0.8g	49kcal		蛋白 3.7g 脂質 2.8g 塩分 0.4g	58kcal		蛋白 2.4g 脂質 5.8g 塩分 0.5g	96kcal
	サラダ	ハムサラダ	¥90		マカロニサラダ	¥90		豆腐サラダ	¥90		チキンサラダ	¥90		ポテトサラダ	¥90
		蛋白 2.8g 脂質 1.4g 塩分 0.2g	37kcal		蛋白 2.4g 脂質 3.6g 塩分 0.5g	77kcal		蛋白 3.1g 脂質 1.4g 塩分 0.2g	38kcal		蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g	30kcal		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。**