

WEEKLY MENU

Ginza Suehiro
Cafeteria Group
エスエフエフ
エスエフエフ

		5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)	
定食	定食A	とんかつ定食	¥550	チキン南蛮定食	¥550	たれ漬焼肉定食	¥550	メンチカツデミソース定食	¥550	チキンソテー梅おろし定食	¥550
		蛋白 16.1g 脂質 19.3g 塩分 3.0g	380kcal	蛋白 22.0g 脂質 40.8g 塩分 3.7g	556kcal	蛋白 19.1g 脂質 17.1g 塩分 3.2g	300kcal	蛋白 14.3g 脂質 24.1g 塩分 1.3g	394kcal	蛋白 26.7g 脂質 21.5g 塩分 2.3g	333kcal
	定食B	鯖のレモンペッパー焼定食	¥550	韓国風豚じゃが定食	¥550	【ビタミンB群】塩麴のしっとり蒸し鶏ナッツソース定食	¥550	豚肉のスタミナ焼定食	¥550	白身魚の唐揚げねぎソース定食	¥550
		蛋白 25.7g 脂質 25.4g 塩分 1.9g	399kcal	蛋白 16.4g 脂質 5.8g 塩分 3.4g	253kcal	蛋白 33.2g 脂質 11.0g 塩分 1.8g	269kcal	蛋白 20.7g 脂質 32.9g 塩分 2.7g	448kcal	蛋白 19.7g 脂質 20.6g 塩分 2.3g	338kcal
	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	五目炒飯(春巻付き)	¥420	海老クリームピラフ	¥500	豚とろろ丼	¥470	焼とり丼	¥470	豚肉の生姜焼丼	¥490
		蛋白 15.2g 脂質 26.8g 塩分 3.8g	709kcal	蛋白 15.0g 脂質 33.8g 塩分 2.1g	702kcal	蛋白 26.7g 脂質 18.1g 塩分 0.8g	691kcal	蛋白 28.5g 脂質 18.2g 塩分 3.7g	682kcal	蛋白 26.1g 脂質 24.0g 塩分 2.5g	713kcal
	アラカルト	ミニ五目炒飯(春巻付き)	¥310	ミニ海老クリームピラフ	¥330	ミニ豚とろろ丼	¥310	ミニ焼とり丼	¥310	ミニ豚肉の生姜焼丼	¥330
		蛋白 9.9g 脂質 16.8g 塩分 2.5g	471kcal	蛋白 10.4g 脂質 22.1g 塩分 1.3g	470kcal	蛋白 18.4g 脂質 12.8g 塩分 0.6g	475kcal	蛋白 21.1g 脂質 13.8g 塩分 2.7g	492kcal	蛋白 18.1g 脂質 16.5g 塩分 1.7g	493kcal
	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	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470
		蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal

※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	塩ラーメン	¥400	白湯ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400	【京都】冷しぶっかけ宇治茶そば	¥450
		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 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g	432kcal	蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	蛋白 16.7g 脂質 8.5g 塩分 5.7g	479kcal
	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	菜の花の辛子酢味噌	¥90	小松菜のおひたし	¥90	山菜おろし	¥90	ほうれん草の胡麻和え	¥90	きやべつと油揚げの辛子和え	¥90
		蛋白 3.3g 脂質 2.1g 塩分 0.8g	62kcal	蛋白 2.4g 脂質 1.9g 塩分 1.1g	39kcal	蛋白 0.8g 脂質 0.2g 塩分 0.6g	18kcal	蛋白 1.6g 脂質 1.0g 塩分 0.7g	40kcal	蛋白 3.7g 脂質 2.1g 塩分 0.9g	58kcal
	小鉢B	なめたけおくら	¥90	山芋の三杯酢	¥90	梅おくら豆腐	¥90	ブロッコリーとハムのマヨネーズ和え	¥90	キムチ春雨	¥90
		蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	22kcal	蛋白 1.4g 脂質 0.2g 塩分 0.2g	56kcal	蛋白 4.6g 脂質 2.8g 塩分 0.7g	49kcal	蛋白 3.0g 脂質 8.5g 塩分 0.3g	93kcal	蛋白 1.0g 脂質 1.4g 塩分 0.8g	64kcal
	小鉢C	切干大根の煮付	¥90	青菜ときのこの卵とじ	¥90	かぼちゃ煮	¥90	厚揚げとこんにゃくの煮物	¥90	ひじきと油揚げの煮物	¥90
	蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal	蛋白 5.1g 脂質 3.6g 塩分 0.5g	60kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	62kcal	蛋白 4.3g 脂質 4.2g 塩分 0.4g	63kcal	蛋白 3.4g 脂質 3.5g 塩分 1.0g	85kcal	
小鉢D	揚げ茄子のそぼろあんかけ	¥90	竹輪と大根の炒り煮	¥90	さつま揚げと茄子の天ぷら	¥90	野菜のかき揚げ	¥90	揚げ出し豆腐	¥90	
	蛋白 3.3g 脂質 17.3g 塩分 0.4g	191kcal	蛋白 1.3g 脂質 2.1g 塩分 0.9g	57kcal	蛋白 4.3g 脂質 7.1g 塩分 0.5g	119kcal	蛋白 0.9g 脂質 4.1g	66kcal	蛋白 4.5g 脂質 11.6g 塩分 0.8g	148kcal	
サラダ	ハムサラダ	¥90	マカロニサラダ	¥90	玉子サラダ	¥90	スパゲティサラダ	¥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 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g	56kcal	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く学割価格で販売いたします。