

**WEEKLY MENU**

Ginza Suehiro  
Cafeteria Group  
銀座 スエヒロ  
エル・スエヒロ

		6月1日(月)				6月2日(火)				6月3日(水)				6月4日(木)				6月5日(金)								
定食	定食A	ハンバーグステーキ デミソース定食				¥550	名古屋 味噌チキンカツ定食				¥550	豚ロースの パーベキューソース定食				¥550	チキンソテー & ミニハムカツ定食				¥550	ビーフカツ定食				¥550
		蛋白 16.0g	脂質 18.5g	塩分 2.2g	356kcal	蛋白 15.4g	脂質 23.5g	塩分 3.1g	428kcal	蛋白 19.8g	脂質 26.4g	塩分 1.4g	396kcal	蛋白 22.4g	脂質 25.4g	塩分 2.4g	426kcal	蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.8g	367kcal					
	定食B	赤魚の煮付定食				¥550	中華風玉子炒め定食				¥550	【タイ】 白身魚の唐揚 エスニックライムソース定食				¥550	麻婆茄子定食				¥550	豚焼肉定食				¥550
	蛋白 18.6g	脂質 3.4g	塩分 2.1g	184kcal	蛋白 19.1g	脂質 19.6g	塩分 2.5g	303kcal	蛋白 20.5g	脂質 20.7g	塩分 1.2g	331kcal	蛋白 5.7g	脂質 42.3g	塩分 2.2g	476kcal	蛋白 22.4g	脂質 23.6g	塩分 2.9g	381kcal						
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	海老のかき揚げ丼				¥490	サムギョブサル丼				¥500	わさびが香る 牛焼肉丼				¥500	豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼				¥520	つくね温玉とろろ丼				¥500
		蛋白 10.1g	脂質 31.9g	塩分 2.1g	798kcal	蛋白 20.0g	脂質 31.9g	塩分 3.6g	768kcal	蛋白 24.4g	脂質 15.6g	塩分 1.9g	596kcal	蛋白 18.2g	脂質 14.2g	塩分 2.4g	581kcal	蛋白 22.2g	脂質 11.3g	塩分 3.4g	632kcal					
	アラカルト	ミニ海老のかき揚げ丼				¥330	ミニサムギョブサル丼				¥330	ミニわさびが香る 牛焼肉丼				¥330	ミニ豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼				¥350	ミニつくね温玉とろろ丼				¥330
		蛋白 6.5g	脂質 21.1g	塩分 1.2g	525kcal	蛋白 13.1g	脂質 20.8g	塩分 2.4g	516kcal	蛋白 15.8g	脂質 10.0g	塩分 1.3g	402kcal	蛋白 12.3g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	465kcal	蛋白 15.2g	脂質 8.4g	塩分 1.7g	424kcal					
週替り カレー	オリジナルカレー				¥440	オリジナルカレー				¥440	オリジナルカレー				¥440	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	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	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	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	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)

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	【カルシウム】 しらす豆乳釜玉うどん				¥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 20.3g	脂質 6.9g	塩分 4.0g	362kcal					
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	小松菜の胡麻和え				¥90	菜の花の わさび和え				¥90	青菜と油揚げのめた				¥90	おくらのおかか和え				¥90	ほうれん草と人参の おひたし				¥90
		蛋白 1.6g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 3.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	34kcal	蛋白 3.8g	脂質 4.8g	塩分 0.4g	75kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	22kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.3g	塩分 0.7g	24kcal					
	小鉢B	もやしとぜんまいの ナムル				¥90	ごぼうサラダ				¥90	揚げ茄子の おろしポン酢				¥90	ひじきの白和え				¥90	きゅうりと竹輪の 酢の物				¥90
		蛋白 1.6g	脂質 2.5g	塩分 1.4g	42kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 1.0g	脂質 15.5g	塩分 1.3g	169kcal	蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.6g	塩分 0.9g	47kcal					
	小鉢C	茄子とがんもの煮物				¥90	里芋とこんにやく の煮物				¥90	高野豆腐と野菜の 炊き合わせ				¥90	そぼろじゃが				¥90	大根の味噌煮				¥90
	蛋白 3.6g	脂質 6.6g	塩分 0.5g	90kcal	蛋白 0.9g	脂質 0.0g	塩分 0.4g	32kcal	蛋白 5.2g	脂質 2.7g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	39kcal						
小鉢D	ベジタブルコロッケ				¥90	厚揚げ生姜焼				¥90	春巻き				¥90	ごぼうとこんにやくの 金平				¥90	厚揚げとかぼちゃの 煮物				¥90	
	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 8.5g	脂質 8.5g	塩分 0.7g	113kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	95kcal	蛋白 5.3g	脂質 4.3g	塩分 0.8g	110kcal						
サラダ	ツナサラダ				¥90	玉子サラダ				¥90	チキンサラダ				¥90	スパゲティサラダ				¥90	ポテトサラダ				¥90	
	蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	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。**