WEEKLY MENU

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

区分	項目	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
定食	定食A	ハンバーグステーキ デミソース定食	¥550	油淋鶏定食	¥550	豚ロースの バ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 16.1g 脂質 18.5g 塩分 2.2g	357kcal	蛋白 21.8g 脂質 31.0g 塩分 1.8g	453kcal	蛋白 19.9g 脂質 24.9g 塩分 1.4g	382kcal	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	【集中力アップ】 トマトマリネと食べる鯖のソテー	¥550	肉じゃが定食	¥550	中華風玉子炒め定食	¥550	ヤムウンセン風豚しゃぶ定食	¥550
		蛋白 20.1g 脂質 5.2g 塩分 2.2g	206kcal	蛋白 22.0g 脂質 19.5g 塩分 1.3g	274kcal	蛋白 15.8g 脂質 6.6g 塩分 0.9g	264kcal	蛋白 19.6g 脂質 19.5g 塩分 2.7g	301kcal	蛋白 20.2g 脂質 5.4g 塩分 1.5g	255kcal
	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。

区分	項目	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
アラカルト	アラカルト	海老とイカの かき揚げ丼	¥490	豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼	¥490	うめ風味のささみ 竜田揚丼	¥490	ねぎ牛丼	¥470	つくね温玉とろろ丼	¥470
		蛋白 11.1g 脂質 39.5g 塩分 1.9g	838kcal	蛋白 18.2g 脂質 14.2g 塩分 2.4g	581kcal	蛋白 28.4g 脂質 14.8g 塩分 0.6g	611kcal	蛋白 25.2g 脂質 10.3g 塩分 1.2g	609kcal	蛋白 22.7g 脂質 11.4g 塩分 3.4g	663kcal
	アラカルト	ミニ海老とイカの かき揚げ丼	¥350	ミニ豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼	¥350	ミニうめ風味のささみ 竜田揚丼	¥350	ミニねぎ牛丼	¥330	ミニつくね温玉とろろ丼	¥330
		蛋白 6.8g 脂質 19.9g 塩分 1.2g	494kcal	蛋白 12.3g 脂質 16.5g 塩分 1.7g	465kcal	蛋白 19.1g 脂質 9.8g 塩分 0.4g	415kcal	蛋白 18.7g 脂質 8.0g 塩分 0.8g	436kcal	蛋白 16.0g 脂質 8.4g 塩分 1.7g	461kcal
	週替り カレー	辛口カレー	¥440	辛口カレー	¥440	辛口カレー	¥440	辛口カレー	¥440	辛口カレー	¥440
		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	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+50円となります。（麺類は除く）

区分	項目	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
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	白湯ラーメン	¥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	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ケ）　￥120　いなり寿司（1ケ）　¥80　単品ライス　￥120									

区分	項目	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
小鉢・サラダ	小鉢A	いんげんの胡麻和え	¥90	菜の花の わさび和え	¥90	青菜と油揚げのぬた	¥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	里芋とこんにゃく 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	厚揚げとかぼちゃの 煮物	¥90
		蛋白 3.6g 脂質 6.6g 塩分 0.5g	90kcal	蛋白 0.9g 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 5.3g 脂質 4.3g 塩分 0.8g	110kcal
	小鉢D	ベジタブルコロッケ	¥90	厚揚生姜焼	¥90	春巻き	¥90	ごぼうとこんにゃくの 金平	¥90	竹輪の紅生姜揚	¥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 3.1g 脂質 6.0g 塩分 1.0g	113kcal
	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	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を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＜学割価格＞で販売いたします。