

**WEEKLY MENU**

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

		6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)		
定食	定食A	高菜明太チーズフライ & 白身魚フライ定食		¥550	チキンのバジル焼定食		¥550	サラダ焼肉定食		¥550	若鶏の柚子胡椒唐揚げ定食		¥550	ポークソテー 青じそソース定食		¥550
		蛋白 12.9g 脂質 32.4g 塩分 1.9g	492kcal	蛋白 27.2g 脂質 40.0g 塩分 2.5g	510kcal	蛋白 18.8g 脂質 15.7g 塩分 1.8g	267kcal	蛋白 21.8g 脂質 31.4g 塩分 1.2g	421kcal	蛋白 21.2g 脂質 19.7g 塩分 1.7g	350kcal					
	定食B	豚肉のジンギスカン風定食		¥550	豆腐の五目うま煮定食		¥550	鱈の七味マヨネーズ焼定食		¥550	牛肉と青梗菜の炒め定食		¥550	赤魚の煮付定食		¥550
		蛋白 22.4g 脂質 23.3g 塩分 2.3g	388kcal	蛋白 21.7g 脂質 18.0g 塩分 2.4g	314kcal	蛋白 15.8g 脂質 8.2g 塩分 1.6g	156kcal	蛋白 17.8g 脂質 15.8g 塩分 1.5g	263kcal	蛋白 19.9g 脂質 5.2g 塩分 2.2g	213kcal					
	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	照焼そばろ井		¥470	【集中力アップ】脳活チャーハン		¥490	たれかつ丼		¥490	ふわふわ玉子のオムハヤシライス		¥470	中華丼		¥460
		蛋白 34.9g 脂質 22.2g 塩分 2.8g	732kcal	蛋白 24.1g 脂質 17.7g 塩分 3.2g	585kcal	蛋白 19.3g 脂質 23.5g 塩分 4.9g	804kcal	蛋白 20.4g 脂質 14.1g 塩分 3.6g	624kcal	蛋白 19.9g 脂質 12.4g 塩分 2.2g	563kcal					
	アラカルト	ミニ照焼そばろ井		¥330			ミニたれかつ丼		¥350	ミニふわふわ玉子のオムハヤシライス		¥330	ミニ中華丼		¥330	
		蛋白 22.1g 脂質 13.9g 塩分 1.6g	481kcal			蛋白 12.9g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	540kcal	蛋白 13.3g 脂質 8.9g 塩分 2.2g	417kcal	蛋白 13.3g 脂質 8.4g 塩分 1.5g	384kcal					
	選替りカレー	オリジナルカレー		¥420	オリジナルカレー		¥420	オリジナルカレー		¥420	オリジナルカレー		¥420	オリジナルカレー		¥420
		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	インドチキンカレー		¥490	インドチキンカレー		¥490	インドチキンカレー		¥490	インドチキンカレー		¥490	インドチキンカレー		¥490	
	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal						

※アラカルト・カレーの大盛は+50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	白湯ラーメン		¥400	麻辣火鍋ラーメン		¥410
		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 11.6g	385kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.2g 脂質 10.8g 塩分 8.1g	457kcal					
	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	ブロッコリーのピーナツ和え		¥90	小松菜としめじのごま和え		¥90	青梗菜と椎茸のお浸し		¥90	いんげんと人参の胡麻味噌和え		¥90	菜の花の辛子和え		¥90
		蛋白 3.1g 脂質 1.8g 塩分 0.5g	42kcal	蛋白 1.6g 脂質 1.1g 塩分 0.7g	31kcal	蛋白 1.0g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	20kcal	蛋白 2.7g 脂質 3.1g 塩分 0.5g	68kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.2g 塩分 0.9g	34kcal					
	小鉢B	おくら梅肉和え		¥90	もやしとメンマのピリ辛和え		¥90	蒸し鶏と大根の酢の物		¥90	揚げ茄子とおくらの青じそ和え		¥90	いんげんとじゃが芋のカレーマヨネーズ和え		¥90
		蛋白 1.7g 脂質 0.1g 塩分 0.8g	27kcal	蛋白 2.1g 脂質 0.7g 塩分 1.9g	40kcal	蛋白 3.4g 脂質 0.8g 塩分 0.5g	44kcal	蛋白 1.2g 脂質 14.4g 塩分 0.9g	161kcal	蛋白 1.6g 脂質 7.8g 塩分 0.7g	109kcal					
	小鉢C	がんものおろし煮		¥90	野菜の炊き合わせ		¥90	かぼちゃのそぼろ煮		¥90	切干大根の煮付		¥90	ひじきの炒り煮		¥90
		蛋白 5.0g 脂質 5.3g 塩分 0.6g	83kcal	蛋白 1.6g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	26kcal	蛋白 4.7g 脂質 2.5g 塩分 0.4g	82kcal	蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal	蛋白 1.7g 脂質 1.1g 塩分 0.9g	58kcal					
	小鉢D	金平ごぼう		¥90	春雨と竹の子の中華炒め		¥90	厚揚げとこんにやくの煮物		¥90	ミートコロッケ		¥90	焼売の天ぷら		¥90
		蛋白 1.8g 脂質 5.1g 塩分 0.5g	100kcal	蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.5g	80kcal	蛋白 4.3g 脂質 4.2g 塩分 0.4g	63kcal	蛋白 2.7g 脂質 7.1g 塩分 0.4g	156kcal	蛋白 4.6g 脂質 11.9g 塩分 0.4g	168kcal					
	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	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<学割価格>で販売いたします。**