

WEEKLY MENU

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

		6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19日(金)		
定食	定食A	ポークンター プロパンサル定食	¥550	400kcal	とろアジフライと クリームコロッケ定食	¥550	532kcal	若鶏の唐揚げ定食	¥550	402kcal	とんかつ定食	¥550	380kcal	若鶏の照焼定食	¥550	364kcal
		蛋白 22.7g 脂質 25.0g 塩分 0.6g			蛋白 18.0g 脂質 29.3g 塩分 3.6g			蛋白 22.9g 脂質 30.5g 塩分 1.0g			蛋白 18.1g 脂質 19.3g 塩分 3.6g			蛋白 26.8g 脂質 21.5g 塩分 1.1g		
	定食B	四川風水餃子 定食	¥550	262kcal	厚揚げと豚肉の 煮込み定食	¥550	296kcal	ニラと玉子の炒め 定食	¥550	421kcal	鯖のみりん焼 定食	¥550	281kcal	【カルシウム】 豆腐と野菜の 坦々肉味噌がけ定食	¥550	290kcal
		蛋白 12.9g 脂質 12.4g 塩分 5.6g			蛋白 21.5g 脂質 15.0g 塩分 0.9g			蛋白 23.6g 脂質 29.6g 塩分 2.8g			蛋白 22.7g 脂質 16.9g 塩分 3.3g			蛋白 16.7g 脂質 14.0g 塩分 2.8g		
	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	他人丼	¥490	616kcal	【台湾】 ルーローハン風豚丼	¥520	702kcal	十勝風豚丼	¥500	787kcal	ポロネーズピラフ	¥470	496kcal	中華丼	¥490	548kcal
		蛋白 26.3g 脂質 13.7g 塩分 2.1g		蛋白 25.0g 脂質 24.0g 塩分 1.7g			蛋白 30.4g 脂質 28.0g 塩分 3.8g			蛋白 12.9g 脂質 11.5g 塩分 1.6g			蛋白 17.2g 脂質 11.9g 塩分 2.0g		
	ミニ他人丼	¥330	416kcal	【台湾】 ミニルーローハン風豚丼	¥350	462kcal	ミニ十勝風豚丼	¥330	535kcal	ミニポロネーズピラフ	¥310	354kcal	ミニ中華丼	¥330	375kcal
		蛋白 16.9g 脂質 8.8g 塩分 1.4g		蛋白 15.6g 脂質 14.9g 塩分 1.1g			蛋白 20.2g 脂質 18.7g 塩分 2.6g			蛋白 8.5g 脂質 10.1g 塩分 1.0g			蛋白 11.8g 脂質 8.0g 塩分 1.4g		
選替り カレー	オリジナルカレー	¥440	670kcal	オリジナルカレー	¥440	670kcal	オリジナルカレー	¥440	670kcal	オリジナルカレー	¥440	670kcal	オリジナルカレー	¥440	670kcal
		蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g		蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g			蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g		
スペシャル カレー	温玉ドライカレー	¥470	646kcal	温玉ドライカレー	¥470	646kcal	ジャワカレー	¥470	679kcal	ジャワカレー	¥470	679kcal	ジャワカレー	¥470	679kcal
		蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g		蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g			蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g			蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g			蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 2.4g		

※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	402kcal	塩ラーメン	¥400	385kcal	白湯ラーメン	¥400	432kcal	味噌ラーメン	¥400	448kcal	醤油ラーメン	¥400	402kcal
		蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g		蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.9g		蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.9g		蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g		蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g						
	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									

小鉢・サラダ	小鉢A	ほうれん草の ナムル	¥90	29kcal	ブロッコリーの おかか和え	¥90	21kcal	小松菜の からし酢みそ	¥90	49kcal	おくらのおひたし すりごまかけ	¥90	42kcal	菜の花としめじの お浸し	¥90	28kcal
		蛋白 1.9g 脂質 1.6g 塩分 0.2g		蛋白 2.3g 脂質 0.2g 塩分 0.7g		蛋白 1.8g 脂質 2.1g 塩分 0.6g		蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 0.9g		蛋白 3.1g 脂質 0.2g 塩分 0.7g			蛋白 1.1g 脂質 0.6g 塩分 0.5g			
	小鉢B	菜の花の ツナマヨネーズ和え	¥90	148kcal	春雨の酢の物	¥90	90kcal	きのこの白和え	¥90	61kcal	紅白なます	¥90	44kcal	白菜の塩昆布和え	¥90	21kcal
		蛋白 3.1g 脂質 13.9g 塩分 0.5g		蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.3g		蛋白 3.0g 脂質 2.9g 塩分 0.9g		蛋白 0.6g 脂質 0.6g 塩分 0.5g			蛋白 1.1g 脂質 0.6g 塩分 0.5g			蛋白 1.1g 脂質 0.6g 塩分 0.5g		
	小鉢C	竹輪の炒り煮	¥90	72kcal	大根麻婆	¥90	35kcal	ひじきとさつま揚げの 煮物	¥90	71kcal	長芋の含め煮	¥90	43kcal	煮玉子大根	¥90	89kcal
	蛋白 3.1g 脂質 0.5g 塩分 1.4g		蛋白 1.4g 脂質 1.4g 塩分 0.6g		蛋白 3.3g 脂質 0.8g 塩分 1.2g		蛋白 1.5g 脂質 0.2g 塩分 0.4g			蛋白 6.8g 脂質 5.2g 塩分 0.6g			蛋白 2.4g 脂質 5.8g 塩分 0.5g			
小鉢D	カレーコロッケ	¥90	148kcal	茄子の揚げだし	¥90	80kcal	がんもと根菜煮	¥90	68kcal	春雨と挽肉の炒め	¥90	130kcal	竹輪の磯辺揚	¥90	96kcal	
	蛋白 2.6g 脂質 8.9g 塩分 0.6g		蛋白 1.3g 脂質 6.1g 塩分 0.7g		蛋白 3.1g 脂質 1.8g 塩分 0.9g		蛋白 2.6g 脂質 5.3g 塩分 1.7g			蛋白 2.4g 脂質 5.8g 塩分 0.5g			蛋白 2.4g 脂質 5.8g 塩分 0.5g			
サラダ	ツナサラダ	¥90	62kcal	玉子サラダ	¥90	56kcal	スパゲティサラダ	¥90	67kcal	チキンサラダ	¥90	30kcal	ポテトサラダ	¥90	60kcal	
	蛋白 4.1g 脂質 3.7g 塩分 0.1g		蛋白 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g		蛋白 2.0g 脂質 2.9g 塩分 0.3g		蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g			蛋白 1.8g 脂質 2.2g 塩分 0.3g			蛋白 1.8g 脂質 2.2g 塩分 0.3g			

【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<学割価格>で販売いたします。