

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
エール・スエヒロ

		6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26日(金)		
定食	定食A	チーズハンバーグ デミソース定食		¥550	チキンステーキ 和風オニオンソース定食		¥550	豚肉のスタミナ焼 定食		¥550	チキンカツ定食		¥550	とろアジフライと カニクリームコロッケ定食		¥550
		蛋白 18.1g 脂質 19.6g 塩分 2.2g	356kcal	蛋白 30.2g 脂質 22.0g 塩分 2.8g	434kcal	蛋白 19.5g 脂質 14.8g 塩分 2.2g	270kcal	蛋白 17.8g 脂質 28.9g 塩分 3.8g	488kcal	蛋白 22.7g 脂質 25.0g 塩分 0.6g	532kcal					
	定食B	豚肉の中華風 生姜炒め定食		¥550	赤魚の生姜煮 定食		¥550	【カルシウム】 白身魚の チーズパン粉焼定食		¥550	麻婆豆腐定食		¥550	肉団子の甘酢あん 定食		¥550
		蛋白 19.2g 脂質 35.2g 塩分 2.4g	455kcal	蛋白 21.1g 脂質 7.0g 塩分 1.8g	198kcal	蛋白 19.2g 脂質 18.0g 塩分 0.5g	261kcal	蛋白 18.0g 脂質 15.3g 塩分 2.6g	257kcal	蛋白 12.4g 脂質 21.8g 塩分 2.7g	396kcal					
	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	鮭そぼろ丼		¥500	キムチ炒飯		¥470	チキン南蛮丼		¥520	天津飯		¥470	塩だれ焼肉丼		¥490
		蛋白 23.8g 脂質 9.6g 塩分 2.2g	512kcal	蛋白 19.9g 脂質 19.0g 塩分 3.5g	619kcal	蛋白 27.5g 脂質 40.7g 塩分 3.1g	878kcal	蛋白 22.1g 脂質 20.2g 塩分 3.7g	660kcal	蛋白 22.4g 脂質 20.0g 塩分 1.1g	632kcal					
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼		¥330	ミニキムチ炒飯		¥310	ミニチキン南蛮丼		¥350			ミニ塩だれ焼肉丼		¥330	
		蛋白 17.5g 脂質 8.1g 塩分 1.5g	373kcal	蛋白 15.5g 脂質 15.0g 塩分 2.5g	457kcal	蛋白 15.3g 脂質 24.8g 塩分 2.0g	562kcal			塩分 2.5g	蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 0.9g	421kcal				
	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	温玉カルダモンカレー		¥470	温玉カルダモンカレー		¥470	温玉カルダモンカレー		¥470	温玉カルダモンカレー		¥470	【タイ】 ドライグリーンカレー		¥490	
	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 24.2g 脂質 23.9g 塩分 2.3g	675kcal				

※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	塩ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400	塩ラーメン		¥420
		蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.9g	385kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.9g	432kcal	蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	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					
	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	青菜と油揚げのぬた		¥90	おくらのおかか和え		¥90	菜の花の胡麻和え		¥90	ほうれん草と人参の おひたし		¥90	青菜のなめたけ和え		¥90
		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 1.6g 脂質 1.0g 塩分 0.7g	40kcal	蛋白 2.0g 脂質 0.3g 塩分 0.7g	24kcal	蛋白 1.2g 脂質 0.1g 塩分 0.7g	14kcal					
	小鉢B	揚げ茄子の おろしポン酢		¥90	明太子おろし		¥90	ごぼうサラダ		¥90	山芋短冊		¥90	ひじきの白和え		¥90
		蛋白 1.0g 脂質 15.5g 塩分 1.3g	169kcal	蛋白 2.1g 脂質 0.4g 塩分 0.4g	22kcal	蛋白 1.5g 脂質 11.8g 塩分 0.3g	142kcal	蛋白 1.7g 脂質 0.2g	48kcal	蛋白 2.7g 脂質 2.9g 塩分 0.7g	56kcal					
	小鉢C	里芋とこんにやく の煮物		¥90	そぼろじゃが		¥90	高野豆腐と野菜の 炊き合わせ		¥90	茄子とがんもの煮物		¥90	鶏つくねと 野菜の煮物		¥90
		蛋白 0.9g	塩分 0.4g	32kcal	蛋白 5.8g 脂質 6.5g 塩分 1.3g	144kcal	蛋白 5.2g 脂質 2.7g 塩分 0.9g	68kcal	蛋白 3.8g 脂質 6.6g 塩分 0.5g	90kcal	蛋白 4.5g 脂質 1.6g 塩分 0.7g	67kcal				
小鉢D	ベジタブルコロッケ		¥90	玉葱とベーコンの カレーソテー		¥90	春巻き		¥90	ごぼうとこんにやくの 金平		¥90	竹輪の紅生姜揚		¥90	
	蛋白 2.8g 脂質 8.9g 塩分 0.4g	142kcal	蛋白 2.3g 脂質 4.1g 塩分 0.6g	67kcal	蛋白 3.4g 脂質 12.1g 塩分 0.8g	186kcal	蛋白 1.4g 脂質 5.1g 塩分 0.5g	95kcal	蛋白 2.2g 脂質 5.8g 塩分 0.7g	96kcal						
サラダ	ハムサラダ		¥90	豆腐サラダ		¥90	チキンサラダ		¥90	マカロニサラダ		¥90	ポテトサラダ		¥90	
	蛋白 2.8g 脂質 1.4g 塩分 0.2g	37kcal	蛋白 3.1g 脂質 1.4g	38kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g	30kcal	蛋白 2.4g 脂質 3.8g 塩分 0.5g	77kcal	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。