

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
新館 スイロ  
エル・スイロ

		7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)							
定食	定食A	若鶏の竜田揚定食		¥550	ポークピカタ トマトソース定食		¥550	若鶏のしそマリネ焼定食		¥550	ヒレカツ&ビーフロッグ定食		¥550	和風おろし焼肉定食		¥550					
		蛋白 25.3g	脂質 34.6g	塩分 0.8g	476kcal	蛋白 26.2g	脂質 27.3g	塩分 1.0g	418kcal	蛋白 26.1g	脂質 21.4g	塩分 2.7g	300kcal	蛋白 14.1g	脂質 21.0g	塩分 4.0g	458kcal	蛋白 17.8g	脂質 14.7g	塩分 1.8g	271kcal
	定食B	ぶりの照焼定食		¥550	牛肉とニラの 生姜醤油焼定食		¥550	肉団子のチリソース定食		¥550	白身魚のバジル焼定食		¥550	揚げ鯖と夏野菜の 韓国風酢味噌だれ定食		¥550					
	蛋白 22.6g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	259kcal	蛋白 18.7g	脂質 16.8g	塩分 1.3g	275kcal	蛋白 15.4g	脂質 31.9g	塩分 3.3g	473kcal	蛋白 19.3g	脂質 16.2g	塩分 1.5g	241kcal	蛋白 22.5g	脂質 30.2g	塩分 2.6g	445kcal	
	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	豚月見井	¥460	麻婆丼		¥440	豚しゃぶサラダうどん 白味噌仕立		¥490	【紫外線対策】 蒸し鶏チャンブルー丼		¥470	インディアンライス		¥490							
		蛋白 30.0g	脂質 32.2g	塩分 1.4g	802kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 19.4g	脂質 12.3g	塩分 5.0g	522kcal	蛋白 25.7g	脂質 13.7g	塩分 3.1g	547kcal	蛋白 18.3g	脂質 24.5g	塩分 4.3g	729kcal
	アラカルト	ミニ豚月見井	¥330	ミニ麻婆丼		¥310				【紫外線対策】 ミニ蒸し鶏チャンブルー丼		¥300									
		蛋白 22.0g	脂質 24.0g	塩分 0.9g	578kcal	蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal		蛋白 17.0g	脂質 8.9g	塩分 2.0g	370kcal							
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	バターチキンカレー	¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520							
	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	

※アラカルト・カレーの大盛りは+50円となります。(麺類は除く)

日替ラーメン	塩ラーメン	¥400	醤油ラーメン		¥400				白湯ラーメン		¥400	塩ラーメン		¥400						
		蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.9g	385kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	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	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g
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	小松菜の からし酢みそ		¥90	菜の花としめじの お浸し		¥90	ほうれん草の おろし和え		¥90	おくらのおひたし すりごまかけ		¥90	ちんげん菜と もやしの中巻和え		¥90					
		蛋白 1.9g	脂質 2.1g	塩分 0.6g	49kcal	蛋白 3.1g	脂質 0.2g	塩分 0.7g	28kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.3g	塩分 1.1g	27kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 0.9g	42kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	26kcal
	小鉢B	山菜おろし		¥90	わかめときゅうりの 土佐酢和え		¥90	切干大根の 胡麻和え		¥90	ピリ辛きゅうり		¥90	きのこの白和え		¥90					
		蛋白 0.9g	脂質 0.2g	塩分 0.6g	18kcal	蛋白 1.4g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	33kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.9g	塩分 0.7g	42kcal	蛋白 1.1g	脂質 1.1g	塩分 1.6g	30kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal
小鉢C	がんと根菜煮		¥90	白菜とベーコンの 洋風煮浸し		¥90	ひじきとさつま揚げの 煮物		¥90	煮玉子大根		¥90	長芋の含め煮		¥90						
	蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 2.2g	脂質 4.0g	塩分 0.3g	56kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.8g	塩分 1.2g	71kcal	蛋白 6.8g	脂質 5.2g	塩分 0.8g	89kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	43kcal	
小鉢D	竹輪の炒り煮		¥90	カレーコロッケ		¥90	揚げ餃子		¥90	春雨と挽肉の炒め		¥90	れんこんの ピリ辛炒め		¥90						
	蛋白 3.1g	脂質 0.5g	塩分 1.4g	72kcal	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.6g	148kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal	蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal	蛋白 1.2g	脂質 3.0g	塩分 0.7g	82kcal	
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 2.9g	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。