

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
エール・スエヒロ

		7月6日(月)			7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)							
定食	定食A	ヒレカツ&ビーフロッケ定食		¥550	牛焼肉のチヨレギサラダ定食		¥550	シーフードフライ定食(エビ・白身魚・イカリング)		¥550	若鶏の唐揚げオニオンポン酢定食		¥550	夏野菜酢豚定食		¥550					
		蛋白 13.0g	脂質 19.3g	塩分 3.6g	423kcal	蛋白 17.9g	脂質 25.9g	塩分 3.4g	367kcal	蛋白 16.4g	脂質 18.3g	塩分 2.1g	360kcal	蛋白 24.1g	脂質 30.5g	塩分 3.7g	433kcal	蛋白 14.6g	脂質 46.9g	塩分 2.1g	588kcal
	定食B	ぶりの照焼定食		¥550	肉団子のチリソース定食		¥550	牛肉と大根の煮込み定食		¥550	豚肉とキャベツの塩だれ焼定食		¥550	白身魚のバジル焼定食		¥550					
	蛋白 22.4g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	254kcal	蛋白 14.3g	脂質 30.7g	塩分 3.2g	453kcal	蛋白 21.0g	脂質 12.6g	塩分 1.8g	251kcal	蛋白 19.5g	脂質 31.3g	塩分 2.0g	414kcal	蛋白 19.3g	脂質 16.2g	塩分 1.5g	241kcal	
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	親子丼	¥470	インディアンライス	¥520	冷し胡麻だれ豚肉そば	¥500	麻婆丼	¥470	おろし焼肉丼	¥490										
	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 18.3g	脂質 24.5g	塩分 4.3g	729kcal	蛋白 19.8g	脂質 11.4g	塩分 2.4g	431kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 25.2g	脂質 16.5g	塩分 2.5g	640kcal
	アラカルト	ミニ親子丼	¥310					ミニ麻婆丼	¥310	ミニおろし焼肉丼	¥330									
	蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal				蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 18.7g	脂質 12.0g	塩分 1.7g	452kcal					
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	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470	温玉ドライカレー	¥470	【カリウム】 トマトとほうれん草のビーフカレー	¥520								
	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 14.8g	脂質 14.4g	塩分 2.7g	565kcal

※アラカルト・カレーの大盛りは+100円となります。(麺類は除く)

日替ラーメン	味噌ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400	白湯ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400									
	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g	脂質 6.3g	塩分 9.5g	402kcal	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 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g
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中華和え	¥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	切干大根の胡麻和え	¥90	春雨の酢の物	¥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 1.2g	脂質 0.9g	塩分 0.7g	42kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	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	夏野菜の揚げ出し	¥90	揚げ餃子	¥90	れんこんのピリ辛炒め	¥90	春雨と挽肉の炒め	¥90											
	蛋白 3.1g	脂質 0.5g	塩分 1.4g	72kcal	蛋白 1.5g	脂質 7.1g	塩分 0.8g	106kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal	蛋白 1.2g	脂質 3.0g	塩分 0.7g	82kcal	蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal	
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。