

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
新 エル・スエヒロ
エル・スエヒロ

		7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)							
定食	定食A	ハンバーグステーキ デミソース定食		¥550	名古屋 味噌チキンカツ定食		¥550	豚ロースの バーベキューソース定食		¥550	チキンソテー& ミニハムカツ定食		¥550	ビーフカツ定食		¥550					
	定食B	赤魚の煮付定食		¥550	中華風玉子炒め定食		¥550	白身魚の揚げ煮 定食		¥550	麻婆茄子定食		¥550	【カリウム】 豚しゃぶ海藻サラダ定食		¥550					
	定食C																				
		蛋白 16.0g	脂質 18.5g	塩分 2.2g	356kcal	蛋白 15.4g	脂質 23.5g	塩分 3.1g	428kcal	蛋白 19.8g	脂質 28.4g	塩分 1.4g	396kcal	蛋白 22.4g	脂質 25.4g	塩分 2.4g	426kcal	蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.8g	367kcal
		蛋白 18.6g	脂質 3.4g	塩分 2.1g	184kcal	蛋白 19.1g	脂質 19.8g	塩分 2.5g	303kcal	蛋白 16.5g	脂質 15.0g	塩分 2.2g	252kcal	蛋白 5.7g	脂質 42.3g	塩分 2.2g	476kcal	蛋白 21.4g	脂質 5.5g	塩分 2.7g	168kcal

※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	海老のかき揚げ丼		¥490	サムギョブサル丼		¥500	冷しトマト麻婆湯麺		¥500	わさびが香る 焼肉丼		¥500	つくね温玉とろろ丼		¥500					
	アラカルト	ミニ海老のかき揚げ丼		¥330	ミニサムギョブサル丼		¥330				ミニわさびが香る 焼肉丼		¥330	ミニつくね温玉とろろ丼		¥330					
	選替り カレー	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440					
	スペシャル カレー	マサラポークカレー		¥470	マサラポークカレー		¥470	マサラポークカレー		¥470	マサラポークカレー		¥470	マサラポークカレー		¥470					
		蛋白 10.1g	脂質 31.9g	塩分 2.1g	798kcal	蛋白 20.0g	脂質 31.9g	塩分 3.6g	768kcal	蛋白 18.7g	脂質 12.2g	塩分 6.6g	539kcal	蛋白 24.4g	脂質 15.6g	塩分 1.9g	596kcal	蛋白 22.2g	脂質 11.3g	塩分 3.4g	632kcal
		蛋白 6.5g	脂質 21.1g	塩分 1.2g	525kcal	蛋白 13.1g	脂質 20.8g	塩分 2.4g	516kcal					蛋白 15.8g	脂質 10.0g	塩分 1.3g	402kcal	蛋白 15.2g	脂質 8.4g	塩分 1.7g	424kcal
		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
		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal

※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	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					
	常設 うどん・そば	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.8g	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	448kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal
	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	ほうれん草の胡麻和え		¥90	菜の花の わさび和え		¥90	青菜と油揚げのぬた		¥90	おくらのおかか和え		¥90	ほうれん草と人参の おひたし		¥90					
	小鉢B	もやしとぜんまいの ナムル		¥90	ごぼうサラダ		¥90	揚げ茄子の おろしポン酢		¥90	ひじきの白和え		¥90	きゅうりと竹輪の 酢の物		¥90					
	小鉢C	茄子とがんもの煮物		¥90	里芋とこんにやく の煮物		¥90	高野豆腐と野菜の 炊き合わせ		¥90	そぼろじゃが		¥90	大根の味噌煮		¥90					
	小鉢D	ベジタブロコック		¥90	厚揚げ生姜焼		¥90	春巻き		¥90	ごぼうとこんにやくの 金平		¥90	厚揚げとかぼちゃの 煮物		¥90					
	サラダ	ツナサラダ		¥90	玉子サラダ		¥90	チキンサラダ		¥90	スパゲティサラダ		¥90	ポテトサラダ		¥90					
			蛋白 1.0g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 3.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	34kcal	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 2.0g	脂質 0.3g	塩分 0.7g
		蛋白 1.0g	脂質 2.5g	塩分 1.4g	42kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 1.0g	脂質 15.5g	塩分 1.3g	169kcal	蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.6g	塩分 0.9g	47kcal
		蛋白 3.9g	脂質 6.6g	塩分 0.5g	90kcal	蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal	蛋白 5.2g	脂質 2.7g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	39kcal
		蛋白 2.0g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 8.5g	脂質 8.5g	塩分 0.7g	113kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	95kcal	蛋白 5.3g	脂質 4.3g	塩分 0.8g	110kcal
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	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。