

WEEKLY MENU

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

定食	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	定食A	定食B	定食C	定食D	定食E
	ビーフカツ定食	油淋鶏定食	豚ロースの バーベキューソース定食	【紫外線対策】 トマトと茄子のハンバーグ シャリアピ ソース定食	チキンソテー & ミニハムカツ定食
	蛋白 12.2g 脂質 18.7g 塩分 2.8g 367kcal	蛋白 21.8g 脂質 31.0g 塩分 1.8g 453kcal	蛋白 19.9g 脂質 24.9g 塩分 1.4g 382kcal	蛋白 16.2g 脂質 14.4g 塩分 2.9g 273kcal	蛋白 22.4g 脂質 25.4g 塩分 2.4g 426kcal
食	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	定食A	定食B	定食C	定食D	定食E
	鰯の 七味マヨネーズ焼定食	鰯の葱味噌焼 定食	肉じゃが定食	中華風玉子炒め定食	ピリ辛冷豚しゃぶ定食
	蛋白 15.8g 脂質 8.2g 塩分 1.6g 156kcal	蛋白 28.9g 脂質 20.8g 塩分 3.4g 323kcal	蛋白 15.8g 脂質 6.8g 塩分 0.9g 264kcal	蛋白 19.6g 脂質 19.5g 塩分 2.7g 301kcal	蛋白 24.0g 脂質 12.3g 塩分 1.8g 246kcal
食	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	定食A	定食B	定食C	定食D	定食E

※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	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	アラカルト	アラカルト	アラカルト	アラカルト	アラカルト
	つくね温玉とろろ丼	豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼	天ぷら冷し柚子おろしそば	うめ風味のささみ 竜田揚げ丼	おろし焼肉丼
	蛋白 22.7g 脂質 11.4g 塩分 3.4g 663kcal	蛋白 18.2g 脂質 14.2g 塩分 2.4g 581kcal	蛋白 20.8g 脂質 8.4g 塩分 4.3g 495kcal	蛋白 28.4g 脂質 14.8g 塩分 0.8g 611kcal	蛋白 25.2g 脂質 16.5g 塩分 2.5g 640kcal
アラカルト	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	アラカルト	アラカルト	アラカルト	アラカルト	アラカルト
	ミニつくね温玉とろろ丼	ミニ豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼		ミニうめ風味のささみ 竜田揚げ丼	ミニ おろし焼肉丼
	蛋白 16.0g 脂質 8.4g 塩分 1.7g 461kcal	蛋白 12.3g 脂質 16.5g 塩分 1.7g 465kcal		蛋白 19.1g 脂質 9.8g 塩分 0.4g 415kcal	蛋白 18.7g 脂質 12.0g 塩分 1.7g 452kcal
選替り カレー	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	選替り カレー	選替り カレー	選替り カレー	選替り カレー	選替り カレー
	辛口カレー	辛口カレー	辛口カレー	辛口カレー	辛口カレー
	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	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	スペシャル カレー	スペシャル カレー	スペシャル カレー	スペシャル カレー	スペシャル カレー
	マサラポークカレー	マサラポークカレー	マサラポークカレー	マサラポークカレー	マサラポークカレー
	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+50円となります。(麺類は除く)

日替 ラーメン	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	日替 ラーメン	日替 ラーメン	日替 ラーメン	日替 ラーメン	日替 ラーメン
	醤油ラーメン	味噌ラーメン	白湯ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン
	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 385kcal	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g 402kcal
常設 うどん・そば	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	常設 うどん・そば	常設 うどん・そば	常設 うどん・そば	常設 うどん・そば	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	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	小鉢A	小鉢B	小鉢C	小鉢D	サラダ
	いんげんの胡麻和え	菜の花の わさび和え	青菜と油揚げのぬた	おくらのおかか和え	ほうれん草と人参の おひたし
	蛋白 1.6g 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 24kcal
小鉢・サラダ	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	小鉢B	小鉢C	小鉢D	小鉢E	サラダ
	もやしとぜんまいの ナムル	ごぼうサラダ	揚げ茄子の おろしポン酢	ひじきの白和え	きゅうりと竹輪の 酢の物
	蛋白 1.6g 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 0.8g 塩分 0.9g 47kcal
小鉢・サラダ	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	小鉢C	小鉢D	小鉢E	小鉢F	サラダ
	茄子とがんもの煮物	里芋とこんにゃくの 煮物	高野豆腐と野菜の 炊き合わせ	大根の味噌煮	厚揚げとかぼちゃの 煮物
	蛋白 3.6g 脂質 6.6g 塩分 0.5g 90kcal	蛋白 0.9g 脂質 0.4g 32kcal	蛋白 5.2g 脂質 2.7g 塩分 0.9g 68kcal	蛋白 1.3g 脂質 0.4g 塩分 1.0g 39kcal	蛋白 5.3g 脂質 4.3g 塩分 0.8g 110kcal
小鉢・サラダ	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	小鉢D	小鉢E	小鉢F	小鉢G	サラダ
	ごぼうとこんにゃくの 金平	厚揚げ生姜焼	春巻き	そぼろじゃが	竹輪の紅生姜揚
	蛋白 1.4g 脂質 5.1g 塩分 0.5g 95kcal	蛋白 8.5g 脂質 8.5g 塩分 0.7g 113kcal	蛋白 3.4g 脂質 12.1g 塩分 0.8g 186kcal	蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g 144kcal	蛋白 2.2g 脂質 5.8g 塩分 0.7g 96kcal
小鉢・サラダ	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	小鉢E	小鉢F	小鉢G	小鉢H	サラダ
	ツナサラダ	玉子サラダ	チキンサラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	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 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。