

WEEKLY MENU

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

定食	7月27日(月)				7月28日(火)				7月29日(水)				7月30日(木)				7月31日(金)			
	定食A			¥550	とろアジフライと クリームコロッケ定食			¥550	若鶏の唐揚げ定食			¥550	とんかつ定食			¥550	若鶏の照焼定食			¥550
	蛋白 22.7g	脂質 25.0g	塩分 0.8g	400kcal	蛋白 18.0g	脂質 29.3g	塩分 3.6g	532kcal	蛋白 22.9g	脂質 30.5g	塩分 1.0g	402kcal	蛋白 16.1g	脂質 19.3g	塩分 3.6g	380kcal	蛋白 26.8g	脂質 21.5g	塩分 1.1g	364kcal
	定食B			¥550	厚揚げと豚肉の 煮込み定食			¥550	ニラと玉子の炒め 定食			¥550	鯖のみりん焼 定食			¥550	肉じゃが定食			¥550
	蛋白 12.9g	脂質 12.4g	塩分 5.6g	262kcal	蛋白 21.5g	脂質 15.0g	塩分 0.9g	296kcal	蛋白 23.8g	脂質 29.6g	塩分 2.8g	421kcal	蛋白 22.7g	脂質 17.4g	塩分 2.6g	298kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal
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	他人丼			¥490	五目炒飯 (揚げ餃子付き)			¥470	十勝風豚丼			¥500	ポロネーズピラフ			¥470	中華丼			¥490
	蛋白 26.3g	脂質 13.7g	塩分 2.1g	616kcal	蛋白 16.5g	脂質 26.0g	塩分 4.0g	684kcal	蛋白 30.4g	脂質 28.0g	塩分 3.8g	787kcal	蛋白 12.8g	脂質 11.5g	塩分 1.6g	496kcal	蛋白 17.2g	脂質 11.9g	塩分 2.0g	548kcal
	ミニ他人丼			¥330	ミニ五目炒飯 (揚げ餃子付き)			¥310	ミニ十勝風豚丼			¥330	ミニポロネーズピラフ			¥310	ミニ中華丼			¥330
	蛋白 16.9g	脂質 8.8g	塩分 1.4g	416kcal	蛋白 11.2g	脂質 18.3g	塩分 2.6g	480kcal	蛋白 20.2g	脂質 18.7g	塩分 2.6g	535kcal	蛋白 8.5g	脂質 10.1g	塩分 1.0g	354kcal	蛋白 11.8g	脂質 8.0g	塩分 1.4g	375kcal
	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	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
	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470
	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

種類	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			¥400
		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	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			¥90	ブロッコリーの おかか和え			¥90	小松菜の からし酢みそ			¥90	おくらのおひたし すりごまかけ			¥90	菜の花としめじの お浸し			¥90
	蛋白 1.9g	脂質 1.6g	塩分 0.2g	29kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.2g	塩分 0.7g	21kcal	蛋白 1.8g	脂質 2.1g	塩分 0.6g	49kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 0.9g	42kcal	蛋白 3.1g	脂質 0.2g	塩分 0.7g	28kcal
	小鉢B			¥90	春雨の酢の物			¥90	きのこの白和え			¥90	紅白なます			¥90	白菜の塩昆布和え			¥90
	蛋白 3.1g	脂質 13.9g	塩分 0.5g	148kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal	蛋白 0.6g	脂質 0.6g	塩分 0.5g	44kcal	蛋白 1.1g	脂質 0.6g	塩分 0.5g	21kcal
	小鉢C			¥90	大根麻婆			¥90	ひじきとさつま揚げの 煮物			¥90	長芋の含め煮			¥90	煮玉子大根			¥90
小鉢D	蛋白 3.1g	脂質 0.5g	塩分 1.4g	72kcal	蛋白 1.4g	脂質 1.4g	塩分 0.6g	35kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.8g	塩分 1.2g	71kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	43kcal	蛋白 6.8g	脂質 5.2g	塩分 0.8g	89kcal
	小鉢D			¥90	茄子の揚げだし			¥90	がんもと根菜煮			¥90	春雨と挽肉の炒め			¥90	竹輪の磯辺揚げ			¥90
サラダ	蛋白 2.0g	脂質 8.9g	塩分 0.6g	148kcal	蛋白 1.3g	脂質 6.1g	塩分 0.7g	80kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal	蛋白 2.4g	脂質 5.8g	塩分 0.5g	96kcal
	ツナサラダ			¥90	玉子サラダ			¥90	スパゲティサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
	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 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	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。