

WEEKLY MENU

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

		8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7日(金)			
定食	定食A	チーズハンバーグ デミソース定食		¥550		チキンステーキ 和風オニオンソース定食		¥550		豚肉の竜田揚げ ねぎおろしポン酢定食		¥550		チキンカツ定食		¥550		トンテキ定食		¥550	
		蛋白 18.1g	脂質 19.6g	塩分 2.2g	356kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.6g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 16.9g	脂質 27.2g	塩分 3.5g	365kcal	蛋白 17.8g	脂質 26.9g	塩分 3.6g	488kcal	蛋白 22.6g	脂質 16.8g	塩分 1.8g	272kcal
	定食B	豚肉の中華風 生姜炒め定食		¥550		肉団子の甘酢あん 定食		¥550		白身魚のバジル焼 定食		¥550		【亜鉛】 牛肉とセロリの オイスター炒め定食		¥550		赤魚の生姜煮 定食		¥550	
		蛋白 19.2g	脂質 35.2g	塩分 2.4g	455kcal	蛋白 12.4g	脂質 21.8g	塩分 2.7g	396kcal	蛋白 19.3g	脂質 18.2g	塩分 1.5g	241kcal	蛋白 17.4g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	287kcal	蛋白 21.1g	脂質 7.0g	塩分 1.8g	198kcal
	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	アラカルト	鮭そぼろ丼		¥500		【さっぱり】 レモンおろし焼肉丼		¥520		天 津 飯		¥470		野菜のナムル丼		¥490		チキン南蛮丼		¥520	
		蛋白 23.8g	脂質 9.6g	塩分 2.2g	512kcal	蛋白 22.4g	脂質 17.3g	塩分 2.1g	639kcal	蛋白 22.1g	脂質 20.2g	塩分 3.7g	660kcal	蛋白 11.5g	脂質 9.9g	塩分 3.0g	535kcal	蛋白 27.8g	脂質 40.7g	塩分 3.1g	879kcal
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼		¥330		【さっぱり】 ミニレモンおろし焼肉丼		¥350						ミニ 野菜のナムル丼		¥330		ミニチキン南蛮丼		¥350	
		蛋白 17.5g	脂質 8.1g	塩分 1.5g	373kcal	蛋白 14.5g	脂質 11.1g	塩分 1.3g	426kcal					蛋白 10.8g	脂質 11.1g	塩分 1.7g	412kcal	蛋白 15.4g	脂質 24.8g	塩分 2.0g	563kcal
	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	温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470	
		蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal

※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	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		白湯ラーメン		¥400	
		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	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal
	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	青菜と油揚げのぬた		¥90		おくらのおかか和え		¥90		菜の花の胡麻和え		¥90		ほうれん草と人参の おひたし		¥90		青菜のなめたけ和え		¥90	
		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 1.6g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.3g	塩分 0.7g	24kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	14kcal
	小鉢B	揚げ茄子の おろしポン酢		¥90		ひじきの白和え		¥90		ごぼうサラダ		¥90		山芋短冊		¥90		明太子おろし		¥90	
		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 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g		48kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	22kcal
	小鉢C	里芋とこんにやく の煮物		¥90		そぼろじゃが		¥90		高野豆腐と野菜の 炊き合わせ		¥90		茄子とがんもの煮物		¥90		鶏つくねと 野菜の煮物		¥90	
		蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 5.2g	脂質 2.7g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 3.8g	脂質 6.6g	塩分 0.5g	90kcal	蛋白 4.5g	脂質 1.8g	塩分 0.7g	67kcal
	小鉢D	ベジタブルコロッケ		¥90		春巻き		¥90		玉葱とベーコンの カレーソテー		¥90		ごぼうとこんにやくの 金平		¥90		竹輪の紅生姜揚げ		¥90	
		蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.8g	186kcal	蛋白 2.3g	脂質 4.1g	塩分 0.8g	67kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	95kcal	蛋白 2.2g	脂質 5.8g	塩分 0.7g	96kcal
	サラダ	ハムサラダ		¥90		豆腐サラダ		¥90		チキンサラダ		¥90		マカロニサラダ		¥90		ポテトサラダ		¥90	
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.6g	塩分 0.5g	77kcal	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。