

WEEKLY MENU

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

		8月17日(月)				8月18日(火)				8月19日(水)				8月20日(木)				8月21日(金)			
定食	定食A	ヒレカツ& ビーフコロッケ定食			¥550	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	豚肉と大根の煮込み 定食			¥550	豚肉とキャベツの 塩だれ焼定食			¥550	【亜鉛】 白身魚のムニエル アーモンドソース定食			¥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 19.4g	脂質 17.6g	塩分 0.3g	267kcal
	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	親子丼			¥470	インディアンライス			¥520	【さっぱり】 浅漬けとろろそば			¥470	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 13.9g	脂質 2.7g	塩分 3.9g	351kcal	蛋白 18.7g	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	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 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)

種類	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 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
	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	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 もやしの中華和え			¥90
		蛋白 1.8g	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 0.8g	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	がんもと根菜煮			¥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 2.8g	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。