

WEEKLY MENU

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

		8月18日(月)				8月19日(火)				8月20日(水)				8月21日(木)				8月22日(金)			
定食	定食A	肉厚メンチカツ定食			¥550	ポークピカタ トマトソース定食			¥550	和風おろし焼肉 定食			¥550	若鶏の竜田揚 定食			¥550	若鶏のしそマリネ焼 定食			¥550
		蛋白 14.8g	脂質 23.7g	塩分 2.4g	487kcal	蛋白 26.2g	脂質 27.3g	塩分 1.0g	418kcal	蛋白 17.8g	脂質 14.7g	塩分 1.8g	271kcal	蛋白 21.6g	脂質 31.2g	塩分 0.9g	413kcal	蛋白 26.1g	脂質 21.4g	塩分 2.7g	300kcal
	定食B	ぶりの照焼定食			¥550	肉豆腐定食			¥550	揚げ鯖と夏野菜の 韓国風酢味噌だれ定食			¥550	白身魚のバジル焼 定食			¥550	肉団子の 野菜あんかけ定食			¥550
		蛋白 22.6g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	259kcal	蛋白 24.9g	脂質 14.0g	塩分 0.9g	302kcal	蛋白 22.5g	脂質 30.2g	塩分 2.6g	445kcal	蛋白 19.3g	脂質 16.2g	塩分 1.5g	241kcal	蛋白 15.9g	脂質 28.4g	塩分 3.3g	426kcal
	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	豚月見井			¥460	【沖縄】 ゴーヤタコライス			¥490	インディアンライス			¥490	麻婆井			¥440	【夏野菜をとうろ】 夏野菜の和風ピピンバ			¥490
		蛋白 30.0g	脂質 32.2g	塩分 1.4g	802kcal	蛋白 23.8g	脂質 18.9g	塩分 2.5g	666kcal	蛋白 18.3g	脂質 24.5g	塩分 4.3g	729kcal	蛋白 18.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 14.8g	脂質 6.7g	塩分 3.1g	487kcal
	アラカルト	ミニ豚月見井			¥330	【沖縄】 ミニゴーヤタコライス			¥350					ミニ麻婆井			¥310	【夏野菜をとうろ】 ミニ夏野菜の和風ピピンバ			¥350
		蛋白 22.0g	脂質 24.0g	塩分 0.9g	578kcal	蛋白 15.7g	脂質 12.5g	塩分 1.5g	451kcal					蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 9.8g	脂質 4.4g	塩分 2.0g	332kcal
	選替り カレー	オリジナルカレー			¥420	オリジナルカレー			¥420	オリジナルカレー			¥420	オリジナルカレー			¥420	オリジナルカレー			¥420
		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
	スペシャル カレー	バターチキンカレー			¥520	バターチキンカレー			¥520	バターチキンカレー			¥520	バターチキンカレー			¥520	バターチキンカレー			¥520
		蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal

※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	味噌ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400
		蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.8g	385kcal	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
	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	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	ちんげん菜と もやしの中華和え			¥90	ほうれん草の おろし和え			¥90
		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	蛋白 1.7g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	26kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.3g	塩分 1.1g	27kcal
	小鉢B	山菜おろし			¥90	わかめときゅうりの 土佐酢和え			¥90	切干大根の 胡麻和え			¥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 1.4g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	33kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.9g	塩分 0.7g	42kcal	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	ひじきとさつま揚げの 煮物			¥90	白菜とベーコンの 洋風煮浸し			¥90	がんもと根菜煮			¥90	煮玉子大根			¥90	長芋の含め煮			¥90
		蛋白 3.3g	脂質 0.8g	塩分 1.2g	71kcal	蛋白 2.2g	脂質 4.0g	塩分 0.3g	56kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.9g	68kcal	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	れんこんの ピリ辛炒め			¥90	カレーコロッケ			¥90	春雨と挽肉の炒め			¥90	竹輪の炒り煮			¥90	揚げ餃子			¥90
		蛋白 1.2g	脂質 3.0g	塩分 0.7g	82kcal	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.6g	148kcal	蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal	蛋白 3.1g	脂質 0.5g	塩分 1.4g	72kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal
	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。