

WEEKLY MENU

Ginga Suohiro
Cafeteria Group
新館 スイヒロ
エル・スイヒロ

エクスプレス

8月24日(月)				8月25日(火)				8月26日(水)				8月27日(木)				8月28日(金)					
定食	定食A	ハンバーグステーキ デミソース定食			¥550	ビーフカツ定食			¥550	チキンソテー& ミニハムカツ定食			¥550	豚ロースの バーベキューソース定食			¥550	名古屋 味噌チキンカツ定食			¥550
		蛋白 16.0g	脂質 18.5g	塩分 2.2g	356kcal	蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.8g	367kcal	蛋白 22.4g	脂質 25.4g	塩分 2.4g	426kcal	蛋白 19.8g	脂質 28.4g	塩分 1.4g	396kcal	蛋白 15.4g	脂質 23.5g	塩分 3.1g	428kcal
	定食B	赤魚の煮付定食			¥550	中華風玉子炒め定食			¥550	麻婆茄子定食			¥550	白身魚の揚げ煮 定食			¥550	【亜鉛】 豆もやしと高野豆腐の ピリ辛炒め定食			¥550
		蛋白 18.6g	脂質 3.4g	塩分 2.1g	184kcal	蛋白 19.1g	脂質 19.8g	塩分 2.5g	303kcal	蛋白 5.7g	脂質 42.3g	塩分 2.2g	476kcal	蛋白 16.5g	脂質 15.0g	塩分 2.2g	252kcal	蛋白 21.7g	脂質 19.2g	塩分 1.6g	305kcal
	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。 ※スぺ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	海老のかき揚げ丼			¥490	【ガッツリ】 豚バラ蒲焼丼			¥520	豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼			¥520	わさびが香る 焼肉丼			¥500	つくね温玉とろろ丼			¥500
		蛋白 10.1g	脂質 31.9g	塩分 2.1g	798kcal	蛋白 20.0g	脂質 33.1g	塩分 2.8g	787kcal	蛋白 18.2g	脂質 14.2g	塩分 2.4g	581kcal	蛋白 24.4g	脂質 15.6g	塩分 1.9g	596kcal	蛋白 22.2g	脂質 11.3g	塩分 3.4g	632kcal
	アラカルト	ミニ海老のかき揚げ丼			¥330	【ガッツリ】 ミニ豚バラ蒲焼丼			¥350	ミニ豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼			¥350	ミニわさびが香る 焼肉丼			¥330	ミニつくね温玉とろろ丼			¥330
		蛋白 6.5g	脂質 21.1g	塩分 1.2g	525kcal	蛋白 13.3g	脂質 22.0g	塩分 1.8g	532kcal	蛋白 12.3g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	465kcal	蛋白 15.8g	脂質 10.0g	塩分 1.3g	402kcal	蛋白 15.2g	脂質 8.4g	塩分 1.7g	424kcal
	選替り カレー	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
		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	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470
		蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal

※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	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	醤油ラーメン			¥400
		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	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
	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	ほうれん草の胡麻和え			¥90	菜の花のわさび和え			¥90	青菜と油揚げのぬた			¥90	おくらのおかか和え			¥90	ほうれん草と人参のおひたし			¥90
		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B	もやしとぜんまいのナムル			¥90	ごぼうサラダ			¥90	出し巻き明太子おろし			¥90	ひじきの白和え			¥90	きゅうりと竹輪の酢の物			¥90
		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 2.1g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	22kcal	蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.6g	塩分 0.9g	47kcal
	小鉢C	茄子とがんもの煮物			¥90	里芋とこんにゃくの煮物			¥90	高野豆腐と野菜の炊き合わせ			¥90	そぼろじゃが			¥90	大根の味噌煮			¥90
		蛋白 3.6g	脂質 6.6g	塩分 0.5g	90kcal	蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal	蛋白 5.2g	脂質 2.7g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	39kcal
	小鉢D	ベジタブルコロッケ			¥90	厚揚げ生姜焼			¥90	春巻き			¥90	ごぼうとこんにゃくの金平			¥90	厚揚げとかぼちゃの煮物			¥90
		蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 8.5g	脂質 8.5g	塩分 0.7g	113kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	95kcal	蛋白 5.3g	脂質 4.3g	塩分 0.8g	110kcal
	サラダ	ツナサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	玉子サラダ			¥90	スパゲティサラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	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 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。