

WEEKLY MENU

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

		8月25日(月)				8月26日(火)				8月27日(水)				8月28日(木)				8月29日(金)			
定食	定食A	ハンバーグ トマトソース定食		¥550		油淋鶏定食		¥550		豚ロースの バーベキューソース定食		¥550		ビーフカツ定食		¥550		チキンソテー & ミニハムカツ定食		¥550	
		蛋白 16.5g	脂質 13.8g	塩分 2.2g	308kcal	蛋白 21.8g	脂質 31.0g	塩分 1.8g	453kcal	蛋白 19.9g	脂質 24.9g	塩分 1.4g	382kcal	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
	定食B	牛肉の生姜風味 ＜姜汁牛肉＞定食		¥550		鯖の葱味噌焼 定食		¥550		中華風玉子炒め定食		¥550		鰻の 七味マヨネーズ焼定食		¥550		【夏野菜をとうろく】 冷し豚しゃぶ梅おくらおろし定食		¥550	
		蛋白 19.0g	脂質 16.3g	塩分 2.1g	297kcal	蛋白 28.9g	脂質 20.8g	塩分 3.4g	323kcal	蛋白 19.8g	脂質 19.5g	塩分 2.7g	301kcal	蛋白 15.8g	脂質 8.2g	塩分 1.8g	156kcal	蛋白 21.3g	脂質 5.5g	塩分 3.0g	173kcal
	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	海老とイカの かき揚げ丼		¥490		豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼		¥490		照焼つくね丼		¥440		冷し豆乳坦々麺		¥525		ねぎ牛丼		¥470	
		蛋白 11.1g	脂質 39.5g	塩分 1.9g	838kcal	蛋白 18.2g	脂質 14.2g	塩分 2.4g	581kcal	蛋白 17.2g	脂質 7.5g	塩分 2.9g	561kcal	蛋白 22.5g	脂質 20.4g	塩分 6.1g	597kcal	蛋白 25.2g	脂質 10.3g	塩分 1.2g	609kcal
	アラカルト	ミニ海老とイカの かき揚げ丼		¥350		ミニ豚肉と五目野菜の 中華あんかけ丼		¥350		ミニ照焼つくね丼		¥310						ミニねぎ牛丼		¥330	
		蛋白 6.8g	脂質 19.9g	塩分 1.2g	494kcal	蛋白 12.3g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	465kcal	蛋白 10.8g	脂質 4.5g	塩分 1.8g	375kcal					蛋白 18.7g	脂質 8.0g	塩分 0.8g	436kcal
	選替り カレー	辛口カレー		¥440		辛口カレー		¥440		辛口カレー		¥440		辛口カレー		¥440		辛口カレー		¥440	
		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)

麺類	日替 ラーメン	白湯ラーメン		¥400		塩ラーメン		¥400		【福岡】 ごぼ天肉うどん		¥450		醤油ラーメン		¥400		味噌ラーメン		¥400	
		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 24.4g	脂質 12.7g	塩分 7.9g	536kcal	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ケ) ¥120 いなり寿司(1ケ) ¥80 単品ライス ¥120

小鉢・サラダ	小鉢A	いんげんの胡麻和え		¥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 1.8g	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		揚げ茄子の おろしポン酢		¥90		ひじきの白和え		¥90		きゅうりと竹輪の 酢の物		¥90	
		蛋白 1.8g	脂質 2.5g	塩分 1.4g	42kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	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 1.7g	脂質 0.8g	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		大根の味噌煮		¥90		厚揚げとかぼちゃの 煮物		¥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 1.3g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	39kcal	蛋白 5.3g	脂質 4.3g	塩分 0.8g	110kcal
	小鉢D	ごぼうとこんにゃくの 金平		¥90		厚揚げ生姜焼		¥90		春巻き		¥90		そぼろじゃが		¥90		竹輪の紅生姜揚		¥90	
		蛋白 1.4g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	95kcal	蛋白 8.5g	脂質 8.5g	塩分 0.7g	113kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.8g	186kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 2.2g	脂質 5.8g	塩分 0.7g	96kcal
	サラダ	ツナサラダ		¥90		玉子サラダ		¥90		チキンサラダ		¥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 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g		30kcal	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。