

WEEKLY MENU

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

エクスプレス

		9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
定食	定食A	チキンステーキ 和風オニオンソース定食			¥550	ハムカツ& 白身魚フライ定食			¥550	韓国風焼肉サラダ定食			¥550	海老クリームコロッケ 定食			¥550	ポークソテー エリンギソース定食			¥550
		蛋白 28.3g	脂質 21.6g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 15.9g	脂質 21.9g	塩分 3.4g	447kcal	蛋白 18.4g	脂質 18.3g	塩分 1.4g	263kcal	蛋白 11.3g	脂質 28.5g	塩分 1.5g	495kcal	蛋白 25.4g	脂質 15.3g	塩分 1.2g	391kcal
	定食B	鯖の竜田揚げ定食			¥550	【ビタミンA】 豚肉と人参の 赤味噌トマト煮定食			¥550	ぶりのピリ辛 マヨネーズ焼定食			¥550	豚肉と青菜の塩炒め 定食			¥550	つくねと 豆腐の揚げだし定食			¥550
		蛋白 22.7g	脂質 26.9g	塩分 1.7g	347kcal	蛋白 20.5g	脂質 7.9g	塩分 2.1g	245kcal	蛋白 18.9g	脂質 22.2g	塩分 0.7g	299kcal	蛋白 17.6g	脂質 22.4g	塩分 2.2g	334kcal	蛋白 14.7g	脂質 14.9g	塩分 2.4g	294kcal
	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	麻婆茄子丼			¥470	すき焼き丼			¥520	中華かつ丼			¥520	ピピンバ			¥470	親子丼			¥470
	蛋白 11.1g	脂質 23.5g	塩分 2.2g	651kcal	蛋白 31.5g	脂質 16.5g	塩分 1.2g	690kcal	蛋白 18.2g	脂質 17.0g	塩分 3.3g	672kcal	蛋白 17.4g	脂質 16.2g	塩分 1.9g	586kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal
アラカルト	ミニ麻婆茄子丼			¥310	ミニすき焼き丼			¥350					ミニピピンバ			¥310	ミニ親子丼			¥310
	蛋白 7.5g	脂質 16.3g	塩分 1.4g	449kcal	蛋白 22.1g	脂質 11.9g	塩分 0.8g	483kcal					蛋白 11.0g	脂質 9.9g	塩分 1.3g	388kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal
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	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470
	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal

※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	味噌ラーメン			¥400	豚骨醤油ラーメン			¥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	小松菜の 辛子和え			¥90	ほうれん草と人参の 胡麻和え			¥90	春菊としめじの おろし和え			¥90	三色ごま和え			¥90	しらすおくら			¥90
		蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	22kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	39kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.3g	塩分 1.2g	25kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.3g	塩分 0.8g	51kcal	蛋白 2.7g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	28kcal
	小鉢B	ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え			¥90	春雨の酢の物			¥90	大根とツナの ポン酢和え			¥90	白菜の塩昆布和え			¥90	ミックスビーンズの ツナマヨ和え			¥90
		蛋白 3.0g	脂質 8.5g	塩分 0.3g	93kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	51kcal	蛋白 1.1g	脂質 0.6g	塩分 0.5g	21kcal	蛋白 7.0g	脂質 10.5g	塩分 0.3g	132kcal
	小鉢C	がんもと椎茸の煮物			¥90	ふろふき大根			¥90	焼豆腐の田楽			¥90	かぼちゃのそぼろ煮			¥90	ひじきと竹輪の煮物			¥90
		蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.6g	塩分 1.2g	49kcal	蛋白 8.2g	脂質 5.2g	塩分 2.3g	96kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal	蛋白 2.5g	脂質 1.3g	塩分 1.1g	71kcal
	小鉢D	ベジタブルコロッケ			¥90	れんこんと挽肉の 炒り煮			¥90	竹輪とじゃが芋の 煮物			¥90	ごぼうこんにゃく			¥90	春雨と青梗菜の 中華炒め			¥90
		蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	63kcal	蛋白 3.0g	脂質 0.4g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	50kcal	蛋白 0.8g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	77kcal
	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	塩分 0.2g	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。