

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
JRC スエヒロ
エル・スエヒロ

		9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
定食	定食A	チキンのかつ煮定食			¥550	豚ロースの生姜焼定食			¥550	若鶏のレモン風味焼定食			¥550	和風おろしとんかつ定食			¥550	ハンバーグステーキのこソース定食			¥550
		蛋白 14.9g	脂質 22.5g	塩分 1.4g	411kcal	蛋白 21.1g	脂質 18.4g	塩分 2.5g	353kcal	蛋白 26.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	450kcal	蛋白 16.7g	脂質 19.3g	塩分 3.9g	352kcal	蛋白 16.3g	脂質 16.6g	塩分 2.1g	331kcal
	定食B	鯡のバジル焼定食			¥550	豚肉と大根の煮込み定食			¥550	白身魚の揚げ煮定食			¥550	大焼売の玉子入り中華あん定食			¥550	豚肉の味噌炒め定食			¥550
		蛋白 19.2g	脂質 10.1g	塩分 1.5g	226kcal	蛋白 18.0g	脂質 10.1g	塩分 1.7g	216kcal	蛋白 17.6g	脂質 20.9g	塩分 2.0g	317kcal	蛋白 21.0g	脂質 9.2g	塩分 3.1g	282kcal	蛋白 21.4g	脂質 21.5g	塩分 2.6g	347kcal
	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	豚玉キムチ丼			¥490	高菜そぼろ丼			¥470	【ビタミンA】 にら玉丼			¥490	ポロネーズピラフ			¥470	他人丼			¥490
		蛋白 29.2g	脂質 25.1g	塩分 2.6g	753kcal	蛋白 27.5g	脂質 16.1g	塩分 2.2g	647kcal	蛋白 22.8g	脂質 19.8g	塩分 2.6g	599kcal	蛋白 12.8g	脂質 11.5g	塩分 1.6g	496kcal	蛋白 26.3g	脂質 13.7g	塩分 2.1g	616kcal
	アラカルト	ミニ豚玉キムチ丼			¥330	ミニ 高菜そぼろ丼			¥310	【ビタミンA】 ミニにら玉丼			¥300	ミニポロネーズピラフ			¥310	ミニ他人丼			¥330
		蛋白 21.1g	脂質 17.4g	塩分 1.7g	532kcal	蛋白 19.9g	脂質 12.0g	塩分 1.4g	457kcal	蛋白 16.0g	脂質 14.2g	塩分 1.7g	451kcal	蛋白 8.5g	脂質 10.1g	塩分 1.0g	354kcal	蛋白 16.9g	脂質 8.8g	塩分 1.4g	416kcal
	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	温玉カルダモンカレー			¥470	野菜ごろごろ 麻婆カレー			¥520	温玉カルダモンカレー			¥470	温玉カルダモンカレー			¥470	温玉カルダモンカレー			¥470
		蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 16.1g	脂質 14.3g	塩分 3.3g	607kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal

※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	塩ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥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 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	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	ほうれん草の ピーナッツ和え			¥90	なめたけおくら			¥90	小松菜のおひたし			¥90	ブロッコリーの ツナ和え			¥90	春菊の ごま味噌和え			¥90
		蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	40kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 0.8g	47kcal	蛋白 3.1g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	64kcal
	小鉢B	ごぼうサラダ			¥90	きゅうりと蒸し鶏の 中華和え			¥90	白菜としめじの ポン酢和え			¥90	きのこの白和え			¥90	にらともやしの ピリ辛和え			¥90
		蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 3.6g	脂質 0.2g	塩分 1.5g	36kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 0.8g	19kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal
	小鉢C	がんもと里芋煮			¥90	こんにゃくの土佐煮			¥90	切干大根の煮付			¥90	厚揚げとじゃが芋の 煮物			¥90	鶏とこんにゃくの 炒り煮			¥90
		蛋白 4.2g	脂質 3.6g	塩分 0.9g	82kcal	蛋白 1.5g		塩分 1.2g	33kcal	蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 5.2g	脂質 4.2g	塩分 0.7g	100kcal	蛋白 3.6g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	57kcal
	小鉢D	れんこんといんげんの 金平			¥90	肉団子のあんかけ			¥90	れんこんの磯辺揚げ			¥90	茄子と竹輪の炒り煮			¥90	カレーコロッケ			¥90
		蛋白 1.2g	脂質 4.1g	塩分 0.5g	91kcal	蛋白 6.7g	脂質 13.7g	塩分 1.2g	207kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g		93kcal	蛋白 1.9g	脂質 3.3g	塩分 0.8g	70kcal	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.8g	148kcal
	サラダ	ハムサラダ			¥90	豆腐サラダ			¥90	マカロニサラダ			¥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 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.6g	塩分 0.5g	77kcal	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。