WEEKLY MENU

Ginza Suehiro Cafeteria Group
銀座スエヒロ
エル・スエヒロ

		9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19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	自家製タンドリーチキン 定食 ¥550	ハンバーグステーキ きのこソース定食 ¥550
			蛋白 18.3g 脂質 9.5g 塩分 1.5g 308kcal	蛋白 21.1g 脂質 18.4g 塩分 2.5g 353kcal	蛋白 26.3g 脂質 22.0g 塩分 2.0g 318kcal	蛋白 16.4g 脂質 16.6g 塩分 2.1g 333kcal
	定食B		ぶりのピリ辛 マヨネーズ焼定食 ¥550	牛肉と大根の煮込み 定食 ¥550	揚豆腐の 中華あんかけ定食 ¥550	赤魚の生姜煮 定食 ¥550
			蛋白 18.9g 脂質 22.3g 塩分 0.7g 278kcal	蛋白 21.0g 脂質 12.6g 塩分 1.8g 251kcal	蛋白 21.2g 脂質 23.4g 塩分 2.3g 386kcal	蛋白 21.1g 脂質 7.0g 塩分 1.8g 198kcal
	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。

		9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)
アラカルト	アラカルト		豚とろろ丼 ¥440	高菜炒飯 （揚げ焼売付） ¥440	他人丼 ¥460	豚玉キムチ丼 ¥460
			蛋白 26.7g 脂質 18.1g 塩分 0.8g 691kcal	蛋白 24.0g 脂質 28.4g 塩分 2.3g 746kcal	蛋白 24.9g 脂質 20.4g 塩分 2.0g 673kcal	蛋白 29.2g 脂質 25.1g 塩分 2.6g 753kcal
	アラカルト		ミニ 豚とろろ丼 ¥310	ミニ高菜炒飯 （揚げ焼売付） ¥310	ミニ他人丼 ¥330	ミニ豚玉キムチ丼 ¥330
			蛋白 18.4g 脂質 12.6g 塩分 0.6g 475kcal	蛋白 16.4g 脂質 18.1g 塩分 1.6g 494kcal	蛋白 16.0g 脂質 13.3g 塩分 1.4g 454kcal	蛋白 21.1g 脂質 17.4g 塩分 1.7g 532kcal
	週替り 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
			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
			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）

		9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)
麺類	日替 ラーメン		味噌ラーメン ¥400	【代謝アップ】 酸辣湯麺 ¥440	白湯ラーメン ¥400	塩ラーメン ¥400
			蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g 448kcal	蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g 502kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 432kcal	蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g 385kcal
	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				

		9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)
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	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 3.1g 脂質 3.2g 塩分 0.6g 64kcal
	小鉢B		ごぼうサラダ ¥90	白菜としめじの ポン酢和え ¥90	きゅうりとさつま揚の 胡麻酢和え ¥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 1.3g 脂質 0.2g 塩分 0.8g 19kcal	蛋白 4.4g 脂質 2.2g 塩分 1.1g 76kcal	蛋白 3.8g 脂質 2.0g 塩分 1.1g 51kcal
	小鉢C		がんもと里芋煮 ¥90	そぼろじゃが ¥90	切干大根の煮付 ¥90	茄子と竹輪の炒り煮 ¥90
			蛋白 4.2g 脂質 3.6g 塩分 0.9g 82kcal	蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g 144kcal	蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g 82kcal	蛋白 1.9g 脂質 3.3g 塩分 0.8g 70kcal
	小鉢D		れんこんといんげんの 金平 ¥90	鶏とこんにゃくの 炒り煮 ¥90	れんこんの磯辺揚 ¥90	厚揚げの 麻婆ソース ¥90
			蛋白 1.2g 脂質 4.1g 塩分 0.5g 91kcal	蛋白 3.6g 脂質 2.8g 塩分 0.4g 57kcal	蛋白 1.4g 脂質 5.1g 93kcal	蛋白 6.9g 脂質 7.5g 塩分 0.4g 101kcal
	サラダ		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 2.4g 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を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。