Ginza Suehiro Cafeteria Group **** 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	333kca
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	198kca
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	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		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	753kca
アラカルト		ミニ 豚とろろ井	¥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	532kca
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	670kca
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	646kca
	※アラカルト・カレーの大盛は+100円となり		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	646kca
	※アラカルト・カレーの大盛は+100円となり		646kcal ¥400	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g 【代謝アップ】 酸辣湯麺	646kcal ¥440	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal ¥400	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g 塩ラーメン	646kca
日警		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	¥400 448kcal	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 崩貫 13.5g 塩分 6.3g	¥440 502kcal	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 崩貫 10.2g 塩分 8.8g	¥400 432kcal	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.0g	¥400
日警		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g J菜・昆布うどん/そば 各 3	¥400	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど	¥440 502kcal ん/そば	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 崩貫 10.2g 塩分 8.8g	¥400 432kcal	塩ラーメン	¥400
日替ラーメン常数		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g J菜・昆布うどん/そば 各 3	¥400 448kcal 4 250	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど	¥440 502kcal ん/そば	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 耐質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん	¥400 432kcal	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.0g	¥400
日替ラーメン常数うどん・そば		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g	¥400 448kcal ¥250 リ(1ケ) ¥	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司(1ケ)	¥440 502kcal ん/そば ¥80 i	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 崩費 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120	¥400 432kcal /そば ¥	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g 4 280 (夏季限定)	¥400 385kcal
日替ラーメン常数うどん・そば		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g	¥400 448kcal ¥250 リ(1ケ) ¥ ¥90	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司 (1ケ)	¥440 502kcal ん/そば ¥80 』	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120 小松菜のおひたし	¥400 432kcal /そば ¾ ¥90	塩ラーメン 蛋白 17.9g 耐質 5.1g 塩分 11.8g 4 280 (夏季限定) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	¥400 385kcal ¥90
日替 ラーメン 常設 うどん・そば 小鉢A		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g 謝質 8.5g 塩分 9.7g J菜・昆布うどん/そば 各: おにぎ ほうれん草の ピーナッツ和え 蛋白 2.7g 謝質 1.9g 塩分 0.5g	¥400 448kcal 4250 ジ(1ケ) ¥ ¥90 40kcal	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 財費 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司 (1ケ) なめたけおくら 蛋白 1.5g 財費 0.1g 塩分 1.2g	¥440 502kcal ん/そば ¥80 』 ¥90	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120 小松菜のおひたし 蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g きゅうりとさつま揚の	¥400 432kcal ノそば à ¥90 39kcal	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g £ 280(夏季限定) 春菊の ごま味噌和え 蛋白 3.1g 脂質 3.2g 塩分 0.6g	¥400 385kcal ¥90 64kcal
日替 ラーメン 常設 うどん・そば 小鉢A		ます。(麺類は除く) 中間ラーメン 蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g J菜・昆布うどん/そば 各: おにぎ ほうれん草の ピーナッツ和え 蛋白 2.7g 脂質 1.9g 塩分 0.5g	¥400 448kcal 4250 リ(1ケ) ¥ ¥90 40kcal ¥90	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 崩貫 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司 (1ケ) なめたけおくら 蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g 白菜としめじのポン酢和え	¥440 502kcal ん/そば ¥80 i ¥90 22kcal ¥90	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120 小松菜のおひたし 蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g きゅうりとさつま場の 胡麻酢和え	¥400 432kcal /そば ¥ ¥90 39kcal ¥90	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g 280(夏季限定) 春菊の ごま味噌和え 蛋白 3.1g 脂質 3.2g 塩分 0.6g にらともやしの ピリ辛和え	¥400 385kcai ¥90 64kcal ¥90
日替 ラーメン 常設 うどん・そば 小鉢A		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g	¥400 448kcal 4 250 リ(1ケ) ¥ ¥90 40kcal ¥90	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司 (1ケ) なめたけおくら 蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g 白菜としめじのポン酢和え 蛋白 1.3g 脂質 0.2g 塩分 0.8g	¥440 502kcal ん/そば ¥80 i ¥90 22kcal ¥90 19kcal	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120 小松菜のおひたし 蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g きゅうりとさつま場の 胡麻酢和え 蛋白 4.4g 脂質 2.2g 塩分 1.1g	¥400 432kcal /そば ¥ ¥90 39kcal ¥90 76kcal	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g 4 280 (夏季限定) 春菊のごま味噌和え 蛋白 3.1g 脂質 3.2g 塩分 0.8g にらともやしのピリ辛和え 蛋白 3.8g 脂質 2.0g 塩分 1.1g	¥400 385kcal ¥90 64kcal ¥90 51kcal
日替 ラーメン 常設 うどん・そば 小鉢A		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g 謝賞 8.5g 塩分 9.7g J菜・昆布うどん/そば 各: おにぎ ほうれん草のピーナッツ和え 蛋白 2.7g 謝賞 1.9g 塩分 0.5g ごぼうサラダ 蛋白 1.5g 謝賞 11.8g 塩分 0.3g がんもと里芋煮 蛋白 4.2g 謝賞 3.6g 塩分 0.9g れんこんといんげんの金平	¥400 448kcal 4250 リ(1ケ) ¥ ¥90 40kcal ¥90 142kcal ¥90	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司 (1ケ) なめたけおくら 蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g 白菜としめじのポン酢和え 蛋白 1.3g 脂質 0.2g 塩分 0.8g そぼろじゃが 蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g 鶏とこんにやくの炒り煮	¥440 502koal ん/そば ¥80 i ¥90 22koal ¥90 19koal ¥90	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120 小松菜のおひたし 蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g きゅうりとさつま構の 胡麻酢和え 蛋白 4.4g 脂質 2.2g 塩分 1.1g 切干大根の煮付 蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g れんこんの磯辺揚	¥400 432kcal / そば ¥ ¥90 39kcal ¥90 76kcal ¥90	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g 280(夏季限定) 春菊の ごま味噌和え 蛋白 3.1g 脂質 3.2g 塩分 0.8g にらともやしの ピリ辛和え 蛋白 3.8g 脂質 2.0g 塩分 1.1g 茄子と竹輪の炒り煮 蛋白 1.9g 脂質 3.3g 塩分 0.8g 厚揚げの 麻婆ソース	¥400 385kcal ¥90 64kcal ¥90 51kcal ¥90 70kcal
日替 ラーメン ラどん・そば 小鉢A 小鉢B		ます。(麺類は除く) 「味噌ラーメン 蛋白 19.7g 謝賞 8.5g 塩分 9.7g J菜・昆布うどん/そば 各: おにぎ ほうれん草の ピーナッツ和え 蛋白 2.7g 脂質 1.9g 塩分 0.5g ごぼうサラダ 蛋白 1.5g 脂質 11.8g 塩分 0.3g がんもと里芋煮 蛋白 4.2g 脂質 3.8g 塩分 0.9g れんこんといんげんの	¥400 448kcal 4250 9(1/7) ¥ ¥90 40kcal ¥90 142kcal ¥90 82kcal	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司 (1ケ) なめたけおくら 蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g 白菜としめじの ポン酢和え 蛋白 1.3g 脂質 0.2g 塩分 0.8g そぼろじゃが 蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g 鶏とこんにやくの	¥440 502kcal 16./-213 ¥80 1 ¥90 22kcal ¥90 19kcal ¥90 144kcal	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120 小松菜のおひたし 蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g きゆうりとさつま場の 胡麻酢和え 蛋白 4.4g 脂質 2.2g 塩分 1.1g 切干大根の煮付 蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	¥400 432kcal /そば ¾ ¥90 39kcal ¥90 76kcal ¥90 82kcal	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g 280(夏季限定) 春菊の ごま味噌和え 蛋白 3.1g 脂質 3.2g 塩分 0.8g にらともやしの ピリ辛和え 蛋白 3.8g 脂質 2.0g 塩分 1.1g 茄子と竹輪の炒り煮 蛋白 1.9g 脂質 3.3g 塩分 0.8g 厚揚げの	¥400 385kcal ¥90 64kcal ¥90 51kcal ¥90 70kcal
日替 ラーメン ラどん・そば 小鉢A 小鉢B		ます。(麺類は除く) 味噌ラーメン 蛋白 19.7g 謝賞 8.5g 塩分 9.7g J菜・昆布うどん/そば 各: おにぎ ほうれん草のピーナッツ和え 蛋白 2.7g 謝賞 1.9g 塩分 0.5g ごぼうサラダ 蛋白 1.5g 謝賞 11.8g 塩分 0.3g がんもと里芋煮 蛋白 4.2g 謝賞 3.6g 塩分 0.9g れんこんといんげんの金平	¥400 448kcal 4250 9(1/7) ¥ ¥90 40kcal ¥90 142kcal ¥90 82kcal ¥90	【代謝アップ】 酸辣湯麺 蛋白 23.5g 脂質 13.5g 塩分 6.3g カレー・肉・かき揚げうど 120 いなり寿司 (1ケ) なめたけおくら 蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g 白菜としめじのポン酢和え 蛋白 1.3g 脂質 0.2g 塩分 0.8g そぼろじゃが 蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g 鶏とこんにやくの炒り煮	¥440 502kcal ん/そば ¥80 は ¥90 22kcal ¥90 19kcal ¥90 144kcal ¥90	白湯ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 各 ¥ 300 冷しうどん 単品ライス ¥ 120 小松菜のおひたし 蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g きゅうりとさつま構の 胡麻酢和え 蛋白 4.4g 脂質 2.2g 塩分 1.1g 切干大根の煮付 蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g れんこんの磯辺揚	¥400 432kcal / そば 章 ¥90 39kcal ¥90 76kcal ¥90 82kcal ¥90	塩ラーメン 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g 280(夏季限定) 春菊の ごま味噌和え 蛋白 3.1g 脂質 3.2g 塩分 0.8g にらともやしの ピリ辛和え 蛋白 3.8g 脂質 2.0g 塩分 1.1g 茄子と竹輪の炒り煮 蛋白 1.9g 脂質 3.3g 塩分 0.8g 厚揚げの 麻婆ソース	¥90 64kcal ¥90 51kcal ¥90 70kcal