

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
新館 スイヒロ
エル・スイヒロ

		9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)						
定食	定食A										ヒレカツ& ビーフコロッケ定食			¥550		グリルドチキン ネギソース定食			¥550	
												蛋白 12.9g	脂質 16.8g	塩分 3.4g	394kcal	蛋白 26.5g	脂質 23.8g	塩分 2.1g	378kcal	
	定食B										ぶりの照焼定食			¥550		ミートボールの トマトソース定食			¥550	
												蛋白 22.4g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	258kcal	蛋白 13.9g	脂質 12.7g	塩分 3.7g	290kcal	
	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											おろし焼肉丼			¥490	豚とろろ丼			¥470
													蛋白 25.2g	脂質 16.5g	塩分 2.5g	640kcal	蛋白 24.9g	脂質 16.4g	塩分 0.8g
	アラカルト											ミニ おろし焼肉丼			¥330	ミニ 豚とろろ丼			¥310
													蛋白 18.7g	脂質 12.0g	塩分 1.7g	452kcal	蛋白 18.4g	脂質 12.6g	塩分 0.6g
	選替り カレー											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
	スペシャル カレー											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 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g

※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													醤油ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400
														蛋白 17.1g	脂質 9.5g	塩分 9.3g	432kcal	蛋白 16.6g	脂質 9.3g	塩分 11.4g	415kcal
	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													ほうれん草と油揚げのおひたし			¥90	青菜のおかか和え			¥90
														蛋白 4.3g	脂質 3.7g	塩分 1.1g	62kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	18kcal
	小鉢B													ごぼうとれんこんのマヨネーズ和え			¥90	おくらおろし			¥90
														蛋白 1.3g	脂質 8.1g	塩分 0.2g	114kcal	蛋白 0.8g	脂質 0.1g		17kcal
	小鉢C													がんものおろし煮			¥90	高野豆腐の玉子とじ			¥90
														蛋白 5.0g	脂質 5.3g	塩分 0.6g	83kcal	蛋白 10.3g	脂質 7.1g	塩分 0.7g	126kcal
	小鉢D													金平ごぼう			¥90	春雨と挽肉の炒め			¥90
														蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal
	サラダ													スパゲティサラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
														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。