

WEEKLY MENU

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

		9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)		
定食	定食A	ハンバーグステーキ 照焼ソース定食		¥550	チキンステーキ 和風おろし定食		¥550	ビーフカツ デミソース定食		¥550	若鶏の甘辛揚定食		¥550	ロースかつ定食		¥550
		蛋白 17.3g 脂質 10.7g 塩分 2.8g	349kcal	蛋白 27.5g 脂質 21.5g 塩分 2.0g	358kcal	蛋白 12.1g 脂質 20.1g 塩分 1.1g	341kcal	蛋白 22.5g 脂質 28.6g 塩分 1.8g	409kcal	蛋白 16.1g 脂質 19.3g 塩分 3.8g	380kcal					
	定食B	豚肉と春雨の煮込 定食		¥550	白身魚のフリッター 温野菜サラダ仕立て定食		¥550	豚肉と茄子の焼肉定食		¥550	鯖の葱味噌焼 定食		¥550	おでん定食		¥550
		蛋白 13.8g 脂質 8.2g 塩分 2.4g	285kcal	蛋白 18.5g 脂質 28.1g 塩分 1.0g	445kcal	蛋白 18.1g 脂質 20.3g 塩分 2.5g	333kcal	蛋白 23.8g 脂質 18.0g 塩分 3.2g	292kcal	蛋白 21.2g 脂質 15.1g 塩分 2.7g	293kcal					
	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。 ※スベ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	鮭そぼろ丼			¥500	回鍋丼			¥490	【ビタミンA】 彩り野菜の揚げない酢鶏丼			¥520	中華丼			¥490	ふわふわ玉子の オムハヤシライス			¥500
	蛋白 23.8g	脂質 9.6g	塩分 2.2g	512kcal	蛋白 21.8g	脂質 21.5g	塩分 1.9g	680kcal	蛋白 21.9g	脂質 15.6g	塩分 2.2g	624kcal	蛋白 17.2g	脂質 11.9g	塩分 2.0g	548kcal	蛋白 20.4g	脂質 14.1g	塩分 3.8g	624kcal
アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼			¥330	ミニ回鍋丼			¥330	【ビタミンA】 ミニ彩り野菜の 揚げない酢鶏丼			¥350	ミニ中華丼			¥330	ミニふわふわ玉子の オムハヤシライス			¥330
	蛋白 17.5g	脂質 8.1g	塩分 1.5g	373kcal	蛋白 15.4g	脂質 15.0g	塩分 1.3g	476kcal	蛋白 14.8g	脂質 9.9g	塩分 1.4g	419kcal	蛋白 11.8g	脂質 8.0g	塩分 1.4g	375kcal	蛋白 13.3g	脂質 8.9g	塩分 2.2g	417kcal
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	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470	マサラポークカレー			¥470
	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal

※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	醤油ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400
		蛋白 18.4g	脂質 12.7g	塩分 9.5g	478kcal	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	蛋白 16.6g	脂質 14.4g	塩分 8.6g	462kcal	蛋白 18.4g	脂質 12.7g	塩分 9.5g	478kcal
	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	ちんげん菜と椎茸の 柚子浸し			¥90	青菜と油揚げのぬた			¥90	春菊と春雨の 中華和え			¥90	おくらのおかか和え			¥90	ほうれん草と人参の 胡麻和え			¥90
		蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal	蛋白 3.8g	脂質 4.8g	塩分 0.4g	75kcal	蛋白 1.6g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	62kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	22kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	39kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの 胡麻マヨネーズ			¥90	大根ときゅうりの キムチ和え			¥90	タラモサラダ			¥90	大根とツナの ポン酢和え			¥90	ブロッコリーと茄子の トマト和え			¥90
		蛋白 3.4g	脂質 10.0g	塩分 0.6g	112kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.1g	塩分 0.8g	22kcal	蛋白 3.7g	脂質 11.8g	塩分 0.9g	157kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	51kcal	蛋白 0.9g	脂質 12.5g	塩分 0.4g	134kcal
	小鉢C	れんこんと焼肉の 炒り煮			¥90	ごぼうこんにやく			¥90	ふろふき大根			¥90	がんもと椎茸の煮物			¥90	かぼちゃのそぼろ煮			¥90
		蛋白 2.8g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	63kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	50kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.6g	塩分 1.2g	49kcal	蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal
	小鉢D	ベジタブルコロッケ			¥90	揚げ出し豆腐			¥90	里芋とがんもの きのこあん			¥90	ニラ玉			¥90	春雨と竹の子の 中華炒め			¥90
		蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 4.5g	脂質 11.6g	塩分 0.8g	148kcal	蛋白 2.9g	脂質 1.8g	塩分 0.9g	67kcal	蛋白 8.0g	脂質 9.3g	塩分 1.2g	126kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	80kcal
	サラダ	ハムサラダ			¥90	マカロニサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	豆腐サラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 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 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	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。