

WEEKLY MENU

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

		10月12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)			
定食	定食A					メンチカツ 定食			¥550	揚げ鶏と秋野菜の ヤンニョムソース定食			¥550	ポークカツ デミソース定食			¥550	豚肉のジシキス焼 定食			¥550
						蛋白 18.5g	脂質 31.3g	塩分 2.9g	541kcal	蛋白 22.7g	脂質 37.8g	塩分 2.2g	558kcal	蛋白 17.0g	脂質 23.7g	塩分 1.7g	407kcal	蛋白 19.4g	脂質 14.6g	塩分 3.0g	300kcal
	定食B					鯖の生姜煮定食			¥550	鰯の柚子味噌焼定食			¥550	豆腐ときのこの 白湯麻婆定食			¥550	肉団子と春雨煮込定食			¥550
						蛋白 22.0g	脂質 16.9g	塩分 2.4g	299kcal	蛋白 20.3g	脂質 4.7g	塩分 2.0g	154kcal	蛋白 18.6g	脂質 24.3g	塩分 3.7g	323kcal	蛋白 12.2g	脂質 13.3g	塩分 3.4g	299kcal
	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					きのこ豚焼肉丼			¥500	豚月見丼			¥490	上海風炒麺			¥490	チキンの塩だれ焼丼 わさびおろし添え			¥520
						蛋白 27.3g	脂質 24.4g	塩分 2.6g	718kcal	蛋白 31.9g	脂質 23.1g	塩分 1.3g	738kcal	蛋白 20.8g	脂質 27.2g	塩分 4.3g	550kcal	蛋白 27.8g	脂質 26.6g	塩分 2.2g	696kcal
	アラカルト					ミニ きのこ豚焼肉丼			¥330	ミニ豚月見丼			¥330					ミニチキンの塩だれ焼丼 わさびおろし添え			¥350
						蛋白 20.0g	脂質 17.6g	塩分 1.8g	508kcal	蛋白 24.0g	脂質 17.6g	塩分 1.0g	533kcal					蛋白 22.3g	脂質 19.8g	塩分 1.4g	506kcal
	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
						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					バターチキンカレー			¥520	バターチキンカレー			¥520	バターチキンカレー			¥520	バターチキンカレー			¥520
						蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal

※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					塩ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	【マグネシウム】 柚子香るとうろ昆布豚肉そば			¥440	味噌ラーメン			¥400
						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 28.6g	脂質 12.0g	塩分 6.2g	511kcal	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					ブロッコリーの 明太子和え			¥90	青菜の おかか和え			¥90	ほうれん草としめじの 胡麻和え			¥90	春菊のお浸し			¥90
						蛋白 3.4g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	27kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	18kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	38kcal	蛋白 2.7g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	27kcal
	小鉢B					おくらおろし			¥90	もやしとハムの 中華和え			¥90	ごぼうとれんこんの マヨネーズ和え			¥90	きゅうりとわかめの 酢の物			¥90
						蛋白 0.8g	脂質 0.1g		17kcal	蛋白 3.6g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	63kcal	蛋白 1.3g	脂質 8.1g	塩分 0.2g	114kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal
	小鉢C					茄子とがんもの煮物			¥90	高野豆腐の 玉子とじ			¥90	ひじきと大豆の煮物			¥90	切干大根の煮付			¥90
						蛋白 3.6g	脂質 6.6g	塩分 0.5g	90kcal	蛋白 10.3g	脂質 7.1g	塩分 0.7g	126kcal	蛋白 3.2g	脂質 2.1g	塩分 0.9g	74kcal	蛋白 4.9g	脂質 3.9g	塩分 0.7g	102kcal
	小鉢D					金平ごぼう			¥90	春雨と挽肉の炒め			¥90	じゃが芋の カレーそば煮			¥90	竹輪の石垣揚げ			¥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	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 0.4g	67kcal	蛋白 2.6g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	111kcal
	サラダ					ハムサラダ			¥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 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。