

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
附設 **スエヒロ**
エル・スエヒロ

		10月19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)			
定食	定食A	ポークソテー エリンギソース定食		¥550	韓国風焼肉サラダ定食		¥550	チキンステーキ 和風オニオンソース定食		¥550	海老クリームコロッケ 定食		¥550	海老カツ定食		¥550					
		蛋白 25.4g 脂質 15.3g 塩分 1.2g	391kcal	蛋白 18.4g 脂質 16.3g 塩分 1.4g	263kcal	蛋白 28.3g 脂質 21.6g 塩分 2.8g	389kcal	蛋白 11.3g 脂質 28.5g 塩分 1.5g	495kcal	蛋白 18.6g 脂質 36.0g 塩分 1.6g	518kcal										
	定食B	【マグネシウム】 厚揚げの中華風甘味噌炒め		¥550	10品目野菜と 豚肉の煮物定食		¥550	鯖の竜田揚げ定食		¥550	豚肉と青菜の塩炒め 定食		¥550	白身魚の ガーリックペッパー焼定食		¥550					
		蛋白 9.9g 脂質 16.6g 塩分 1.8g	270kcal	蛋白 13.8g 脂質 13.9g 塩分 1.5g	300kcal	蛋白 22.7g 脂質 26.9g 塩分 1.7g	347kcal	蛋白 17.6g 脂質 22.4g 塩分 2.2g	334kcal	蛋白 18.7g 脂質 10.4g 塩分 0.6g	241kcal										
	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	チキン南蛮丼			¥520	麻婆茄子丼			¥470	すき焼き丼			¥520	秋のきのこピビンバ			¥520	親子丼			¥470
		蛋白 31.3g	脂質 44.1g	塩分 3.0g	942kcal	蛋白 11.1g	脂質 23.5g	塩分 2.2g	651kcal	蛋白 31.5g	脂質 16.5g	塩分 1.2g	690kcal	蛋白 23.8g	脂質 12.4g	塩分 2.2g	575kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal
	アラカルト	ミニチキン南蛮丼			¥350	ミニ麻婆茄子丼			¥310	ミニすき焼き丼			¥350	ミニ秋のきのこピビンバ			¥350	ミニ親子丼			¥310
		蛋白 17.2g	脂質 26.5g	塩分 2.0g	594kcal	蛋白 7.5g	脂質 16.3g	塩分 1.4g	449kcal	蛋白 22.1g	脂質 11.9g	塩分 0.8g	483kcal	蛋白 12.8g	脂質 5.1g	塩分 1.3g	353kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal
	選替り カレー	オリジナルカレー			¥440	オリジナルカレー			¥440	オリジナルカレー			¥440	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	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	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470
		蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal

※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	白湯ラーメン			¥400	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
	常設 うどん・そば	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	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
		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											

おにぎり(1ケ) ¥120 いなり寿司(1ケ) ¥80 単品ライス ¥120

小鉢・サラダ	小鉢A	小松菜の 辛子和え			¥90	ほうれん草と人参の 胡麻和え			¥90	春菊としめじの おろし和え			¥90	三色ごま和え			¥90	しらすおくら			¥90
		蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	22kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	39kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.3g	塩分 1.2g	25kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.3g	塩分 0.8g	51kcal	蛋白 2.7g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	28kcal
	小鉢B	ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え			¥90	大根とツナの ポン酢和え			¥90	きゅうりとしらすの 酢の物			¥90	白菜の塩昆布和え			¥90	ミックスビーンズの ツナマヨ和え			¥90
		蛋白 3.0g	脂質 8.5g	塩分 0.3g	93kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	51kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	33kcal	蛋白 1.1g	脂質 0.8g	塩分 0.5g	21kcal	蛋白 7.0g	脂質 10.5g	塩分 0.3g	132kcal
	小鉢C	かぼちゃのそぼろ煮			¥90	れんこんと挽肉の 炒り煮			¥90	ふろふき大根			¥90	がんもと椎茸の煮物			¥90	ひじきと竹輪の煮物			¥90
		蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	63kcal	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 2.5g	脂質 1.3g	塩分 1.1g	71kcal
	小鉢D	春雨と青梗菜の 中華炒め			¥90	メンチカツ			¥90	竹輪とじゃが芋の 煮物			¥90	ごぼうこんにゃく			¥90	焼豆腐の田楽			¥90
		蛋白 0.8g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	77kcal	蛋白 5.9g	脂質 10.0g	塩分 0.7g	161kcal	蛋白 3.0g	脂質 0.4g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	50kcal	蛋白 8.2g	脂質 5.2g	塩分 2.3g	96kcal
	サラダ	ツナサラダ			¥90	玉子サラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	スパゲティサラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	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。