

WEEKLY MENU

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

		10月27日(月)				10月28日(火)				10月29日(水)				10月30日(木)				10月31日(金)			
定食	定食A	ハンバーグステーキ きのこソース定食		¥550		チキンのかつ煮 定食		¥550		豚ロースの 生姜焼定食		¥550		海老クリームコロッケ 定食		¥550		チキンステーキ 和風オニオンソース定食		¥550	
		蛋白 16.4g	脂質 16.6g	塩分 2.1g	333kcal	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 11.3g	脂質 26.5g	塩分 1.5g	495kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.6g	塩分 2.8g	389kcal
	定食B	赤魚の生姜煮 定食		¥550		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		【目の健康】 豚肉と豆腐の和風炒め定食		¥550		白身魚の揚げ煮 定食		¥550	
		蛋白 21.1g	脂質 7.0g	塩分 1.8g	198kcal	蛋白 18.9g	脂質 22.2g	塩分 0.7g	299kcal	蛋白 21.0g	脂質 12.6g	塩分 1.8g	251kcal	蛋白 25.9g	脂質 19.7g	塩分 2.0g	324kcal	蛋白 16.5g	脂質 15.0g	塩分 2.2g	252kcal
	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	豚とろろ丼		¥440		木耳たっぷり きのこ中華丼		¥470		鶏チリ丼		¥490		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 16.7g	脂質 9.8g	塩分 2.9g	539kcal	蛋白 30.1g	脂質 28.0g	塩分 3.2g	743kcal	蛋白 24.9g	脂質 20.4g	塩分 2.0g	673kcal	蛋白 29.2g	脂質 25.1g	塩分 2.8g	753kcal
	アラカルト	ミニ 豚とろろ丼		¥310		ミニ木耳たっぷり きのこ中華丼		¥330		ミニ鶏チリ丼		¥350		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 12.3g	脂質 7.5g	塩分 2.1g	386kcal	蛋白 20.7g	脂質 18.0g	塩分 2.2g	516kcal	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	532kcal
	選替り 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		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	670kcal	蛋白 15.6g	脂質 20.1g	塩分 3.3g	670kcal
	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		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	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal

※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		塩ラーメン		¥400		味噌ラーメン		¥400		醤油ラーメン		¥400		白湯ラーメン		¥400	
		蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal
	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	ほうれん草の ピーナッツ和え		¥90		なめたけおくら		¥90		春菊の ごま味噌和え		¥90		小松菜のおひたし		¥90		ちんげん菜と もやしの中華和え		¥90	
		蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	40kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 3.1g	脂質 3.2g	塩分 0.8g	64kcal	蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	26kcal
	小鉢B	ごぼうサラダ		¥90		にらともやしの ピリ辛和え		¥90		白菜としめじの ポン酢和え		¥90		きゅうりとさつま揚げの 胡麻酢和え		¥90		いんげんの ツナ和え		¥90	
		蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 0.8g	19kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.2g	塩分 1.1g	76kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 0.8g	47kcal
	小鉢C	がんもと里芋煮		¥90		そぼろじゃが		¥90		鶏とこんにゃくの 炒り煮		¥90		切干大根の煮付		¥90		茄子と竹輪の炒り煮		¥90	
		蛋白 4.2g	脂質 3.6g	塩分 0.9g	82kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 3.6g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	57kcal	蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 1.9g	脂質 3.3g	塩分 0.8g	70kcal
	小鉢D	イカリングフライ		¥90		れんこんといんげんの 金平		¥90		れんこんの磯辺揚げ		¥90		かぼちゃ煮		¥90		厚揚げの 麻婆ソース		¥90	
		蛋白 5.1g	脂質 6.8g	塩分 0.5g	113kcal	蛋白 1.2g	脂質 4.1g	塩分 0.5g	91kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g		93kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	62kcal	蛋白 6.9g	脂質 7.5g	塩分 0.4g	101kcal
	サラダ	ハムサラダ		¥90		マカロニサラダ		¥90		豆腐サラダ		¥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 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	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。