WEEKLY MENU

Ginza Suehiro Cafeteria Group
創洋 スエヒロ
エル・スエヒロ

		11月2日(月)				11月3日(火)				11月4日(水)				11月5日(木)				11月6日(金)			
定食	定食A	ひれかつ定食			¥550					グリルドチキン ネギソース定食			¥550	メンチカツ＆ 肉じゃがコロッケ定食			¥550	【不飽和脂肪酸/脂溶性ビタミン】 ビタミン野菜の酢豚定食			¥550
		蛋白 15.4g	脂質 12.5g	塩分 2.5g	304kcal					蛋白 26.5g	脂質 23.8g	塩分 2.1g	378kcal	蛋白 15.4g	脂質 23.9g	塩分 3.0g	459kcal	蛋白 21.3g	脂質 15.1g	塩分 2.7g	340kcal
	定食B	ぶりの照焼定食			¥550					揚豆腐の 中華あんかけ定食			¥550	赤魚の西京焼定食			¥550	若鶏の炭火焼風 定食			¥550
		蛋白 22.4g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	254kcal					蛋白 21.2g	脂質 23.4g	塩分 2.3g	386kcal	蛋白 18.7g	脂質 3.9g	塩分 1.1g	150kcal	蛋白 26.7g	脂質 22.8g	塩分 2.1g	324kcal
	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					ふわふわ玉子の オムハヤシライス			¥500	五目炒飯 （春巻付き）			¥470	焼そば			¥470
		蛋白 26.5g	脂質 17.1g	塩分 3.7g	659kcal					蛋白 20.4g	脂質 14.1g	塩分 3.6g	624kcal	蛋白 15.2g	脂質 26.8g	塩分 3.8g	709kcal	蛋白 16.5g	脂質 19.1g	塩分 3.7g	549kcal
	アラカルト	ミニ おろし焼肉丼			¥330					ミニふわふわ玉子の オムハヤシライス			¥330	ミニ五目炒飯 （春巻付き）			¥310				
		蛋白 18.7g	脂質 12.0g	塩分 1.7g	452kcal					蛋白 13.3g	脂質 8.9g	塩分 2.2g	417kcal	蛋白 9.9g	脂質 16.8g	塩分 2.5g	471kcal				
	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
		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	タヒチカレー			¥470					タヒチカレー			¥470	タヒチカレー			¥470	タヒチカレー			¥470
		蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal					蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal

※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	肉おろし醤油ラーメン			¥450	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 19.3g	脂質 35.4g	塩分 8.0g	678kcal	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ケ）　￥120　　いなり寿司（1ケ）　¥80　　単品ライス　￥120																			

小鉢・サラダ	小鉢A	青菜の おかか和え			¥90					ほうれん草と もやしのナムル			¥90	ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ			¥90	ブロッコリーの 明太子和え			¥90
		蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	18kcal					蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.5g	28kcal	蛋白 1.9g	脂質 9.8g	塩分 0.3g	110kcal	蛋白 3.4g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	27kcal
	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	山芋短冊			¥90	もやしとハムの 中華和え			¥90
		蛋白 1.3g	脂質 8.1g	塩分 0.2g	114kcal					蛋白 0.8g	脂質 0.1g		17kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g		48kcal	蛋白 3.6g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	63kcal
	小鉢C	高野豆腐の 玉子とじ			¥90					ひじきと大豆の煮物			¥90	白菜とツナの煮物			¥90	鶏つくねと 野菜の煮物			¥90
		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 4.0g	脂質 3.6g	塩分 1.2g	72kcal	蛋白 4.5g	脂質 1.6g	塩分 0.7g	67kcal
	小鉢D	春雨と挽肉の炒め			¥90					揚げ餃子			¥90	金平ごぼう			¥90	こんにゃくの味噌田楽			¥90
		蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal					蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal	蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.8g	塩分 2.3g	36kcal
	サラダ	ツナサラダ			¥90					スパゲティサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal					蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	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を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。