

WEEKLY MENU

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

		11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7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		【高血糖予防】 ポークソテーカボナータソース 定食		¥550		若鶏の胡麻入り唐揚 定食		¥550	
						蛋白 16.1g	脂質 10.9g	塩分 2.8g	289kcal	蛋白 32.6g	脂質 28.9g	塩分 2.3g	449kcal	蛋白 19.6g	脂質 23.4g	塩分 0.8g	316kcal	蛋白 28.2g	脂質 41.4g	塩分 1.3g	526kcal
	定食B					ぶりの照焼定食		¥550		ビーフシチュー 定食		¥550		白身魚のおろし煮 定食		¥550		大焼売の 玉子入り中華あん定食		¥550	
						蛋白 22.4g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	254kcal	蛋白 16.8g	脂質 11.8g	塩分 0.9g	272kcal	蛋白 20.3g	脂質 23.8g	塩分 1.7g	368kcal	蛋白 21.1g	脂質 9.2g	塩分 3.1g	281kcal
	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		¥460		五目炒飯 (春巻付き)		¥390		塩だれ焼鳥丼		¥440		焼そば		¥440	
						蛋白 25.2g	脂質 16.5g	塩分 2.5g	640kcal	蛋白 15.2g	脂質 26.8g	塩分 3.8g	709kcal	蛋白 37.0g	脂質 31.1g	塩分 2.3g	787kcal	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		ミニ五目炒飯 (春巻付き)		¥310		ミニ塩だれ焼鳥丼		¥310					
						蛋白 18.7g	脂質 12.0g	塩分 1.7g	452kcal	蛋白 9.9g	脂質 16.8g	塩分 2.5g	471kcal	蛋白 22.9g	脂質 19.3g	塩分 1.7g	510kcal				
	選替り カレー					辛口カレー		¥440		辛口カレー		¥440		辛口カレー		¥440		辛口カレー		¥440	
						蛋白 13.8g	脂質 19.9g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.9g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.9g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.9g	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		【エル・スエヒロラーメン博】 野菜たっぷり麻辣麺		¥450		味噌ラーメン		¥400		醤油ラーメン		¥400	
						蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.8g	385kcal	蛋白 21.4g	脂質 12.1g	塩分 8.1g	543kcal	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
	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					ほうれん草と もやしのナムル		¥90		青菜の おかか和え		¥90		いんげんの 胡麻マヨネーズ		¥90		ブロッコリーの 明太子和え		¥90	
						蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.5g	28kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	18kcal	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		もやしとハムの 中華和え		¥90		きゅうりとわかめの 酢の物		¥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 3.8g	脂質 3.2g	塩分 0.8g	63kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal
	小鉢C					高野豆腐の 玉子とじ		¥90		ひじきと大豆の煮物		¥90		鶏つくねと 野菜の煮物		¥90		野菜の炊き合わせ		¥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 4.5g	脂質 1.6g	塩分 0.7g	67kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	26kcal
	小鉢D					春雨と挽肉の炒め		¥90		金平ごぼう		¥90		揚げ餃子		¥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 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.8g	塩分 0.5g	119kcal	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。