WEEKLY MENU

Ginza Suehiro Cafeteria Group
銀座スエヒロ
エル・スエヒロ

		11月9日(月)					11月10日(火)					11月11日(水)					11月12日(木)					11月13日(金)				
定食	定食A	ハンバーグステーキ 照焼ソース定食			¥550		ビーフカツ デミソース定食			¥550		若鶏の甘辛揚定食			¥550		豚肉の竜田揚 おろしポン酢定食			¥550		若鶏の 明太マヨネーズ焼定食			¥550	
		蛋白 17.3g	脂質 10.7g	塩分 2.6g	349kcal		蛋白 12.1g	脂質 20.1g	塩分 1.1g	341kcal		蛋白 22.5g	脂質 29.6g	塩分 1.8g	409kcal		蛋白 16.9g	脂質 27.2g	塩分 3.2g	372kcal		蛋白 28.8g	脂質 37.1g	塩分 1.2g	471kcal	
	定食B	豚肉と春雨の煮込 定食			¥550		【不飽和脂肪酸/脂溶性ビタミン】 白身魚のソテーくるみ味噌だれ定食			¥550		豚肉と茄子の焼肉定食			¥550		赤魚の煮付定食			¥550		おでん定食			¥550	
		蛋白 13.8g	脂質 8.2g	塩分 2.4g	285kcal		蛋白 19.3g	脂質 17.0g	塩分 2.1g	309kcal		蛋白 18.1g	脂質 20.3g	塩分 2.5g	333kcal		蛋白 18.6g	脂質 3.4g	塩分 2.1g	184kcal		蛋白 21.2g	脂質 15.1g	塩分 2.7g	293kcal	
	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	鮭そぼろ丼			¥500		ポロネーズピラフ			¥470		豚月見丼			¥490		高菜炒飯 (揚げ焼売付)			¥470		中 華 丼			¥490	
		蛋白 23.8g	脂質 9.6g	塩分 2.2g	512kcal		蛋白 12.6g	脂質 11.5g	塩分 1.6g	496kcal		蛋白 31.9g	脂質 23.1g	塩分 1.3g	738kcal		蛋白 24.0g	脂質 28.4g	塩分 2.3g	746kcal		蛋白 17.2g	脂質 11.9g	塩分 2.0g	548kcal	
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼			¥330		ミニポロネーズピラフ			¥310		ミニ豚月見丼			¥330		ミニ高菜炒飯 (揚げ焼売付)			¥310		ミニ中華丼			¥330	
		蛋白 17.5g	脂質 8.1g	塩分 1.5g	373kcal		蛋白 8.5g	脂質 10.1g	塩分 1.0g	354kcal		蛋白 24.0g	脂質 17.6g	塩分 1.0g	533kcal		蛋白 16.4g	脂質 18.1g	塩分 1.6g	494kcal		蛋白 11.8g	脂質 8.0g	塩分 1.4g	375kcal	
	週替り 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		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		蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	
	スペシャル カレー	マサラポークカレー			¥470		マサラポークカレー			¥470		マサラポークカレー			¥470		マサラポークカレー			¥470		マサラポークカレー			¥470	
		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	

※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		あさり鶏塩チャーシュー麺			¥450		醤油ラーメン			¥400	
		蛋白 16.6g	脂質 14.4g	塩分 8.6g	462kcal		蛋白 16.6g	脂質 9.3g	塩分 11.4g	415kcal		蛋白 18.4g	脂質 12.7g	塩分 9.5g	478kcal		蛋白 21.6g	脂質 11.4g	塩分 8.2g	459kcal		蛋白 17.1g	脂質 9.5g	塩分 9.3g	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ケ)　￥120　　いなり寿司(1ケ)　¥80　　単品ライス　￥120																								

小鉢・サラダ	小鉢A	ちんげん菜と椎茸の 柚子浸し			¥90		青菜と油揚げのぬた			¥90		春菊と春雨の 中華和え			¥90		おくらのおかか和え			¥90		ほうれん草と人参の 胡麻和え			¥90	
		蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal		蛋白 3.8g	脂質 4.8g	塩分 0.4g	75kcal		蛋白 1.6g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	62kcal		蛋白 1.6g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	22kcal		蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	39kcal	
	小鉢B	しらすおくら			¥90		ブロッコリーの 明太子和え			¥90		タラモサラダ			¥90		大根ときゅうりの キムチ和え			¥90		きゅうりとしらすの 酢の物			¥90	
		蛋白 2.7g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	28kcal		蛋白 3.4g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	27kcal		蛋白 3.7g	脂質 11.8g	塩分 0.9g	157kcal		蛋白 1.2g	脂質 0.1g	塩分 0.8g	22kcal		蛋白 2.0g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	33kcal	
	小鉢C	れんこんと挽肉の 炒り煮			¥90		ごぼうこんにゃく			¥90		ふろふき大根			¥90		ひじきと大豆の煮物			¥90		かぼちゃのそぼろ煮			¥90	
		蛋白 2.8g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	63kcal		蛋白 1.3g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	50kcal		蛋白 2.2g	脂質 0.6g	塩分 1.2g	49kcal		蛋白 4.6g	脂質 3.0g	塩分 0.9g	88kcal		蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal	
	小鉢D	ベジタブルコロッケ			¥90		揚げ出し豆腐			¥90		里芋とがんもの きのこあん			¥90		ニラ玉			¥90		春雨と竹の子の 中華炒め			¥90	
		蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal		蛋白 4.5g	脂質 11.6g	塩分 0.8g	148kcal		蛋白 2.9g	脂質 1.8g	塩分 0.9g	67kcal		蛋白 8.0g	脂質 9.3g	塩分 1.2g	126kcal		蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	80kcal	
	サラダ	ハムサラダ			¥90		マカロニサラダ			¥90		玉子サラダ			¥90		ポテトサラダ			¥90		豆腐サラダ			¥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 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal		蛋白 1.8g	脂質 2.2g	塩分 0.3g	60kcal		蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	

【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。