

WEEKLY MENU

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

		11月17日(月)				11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)			
定食	定食A	一口チキンカツ 定食		¥550		豚ロースの ガーリックベッパ―焼定食		¥550		カキフライ& ビーフコロッケ定食		¥550		若鶏の 明太マヨネーズ焼定食		¥550		牛肉のソテー 青じそおろし定食		¥550	
		蛋白 13.0g	脂質 24.5g	塩分 2.9g	433kcal	蛋白 22.3g	脂質 22.8g	塩分 0.8g	382kcal	蛋白 6.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	499kcal	蛋白 28.8g	脂質 37.1g	塩分 1.2g	471kcal	蛋白 20.3g	脂質 15.7g	塩分 2.0g	294kcal
	定食B	豚焼肉定食		¥550		ぶり大根定食		¥550		豚肉・白菜・青菜の 塩炒め定食		¥550		肉じゃが定食		¥550		【高血糖予防】 白身魚のソテー ナッツソース定食		¥550	
		蛋白 22.4g	脂質 23.6g	塩分 2.9g	381kcal	蛋白 20.8g	脂質 15.9g	塩分 1.9g	286kcal	蛋白 18.3g	脂質 23.8g	塩分 1.5g	328kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 16.2g	脂質 24.6g	塩分 0.6g	314kcal
	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	天 津 飯		¥440		ピリ辛焼肉丼		¥460		ピラフ&ハンバーグ		¥490		麻婆丼		¥440		ソースかつ丼		¥470	
		蛋白 22.6g	脂質 20.1g	塩分 3.9g	658kcal	蛋白 22.0g	脂質 24.8g	塩分 1.9g	699kcal	蛋白 25.6g	脂質 27.4g	塩分 3.1g	704kcal	蛋白 18.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 20.8g	脂質 21.1g	塩分 2.8g	716kcal
	アラカルト					ミニピリ辛焼肉丼		¥330						ミニ麻婆丼		¥310		ミニソースかつ丼		¥330	
						蛋白 14.2g	脂質 15.8g	塩分 1.1g	465kcal					蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 9.3g	脂質 10.8g	塩分 1.6g	436kcal
	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		辛口カレー		¥440	
		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	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)

種類	日替 ラーメン	白湯ラーメン			¥400	【エル・スエヒロラーメン博】 淡麗醤油ラーメン			¥450	塩ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400
		蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 16.3g	脂質 4.5g	塩分 9.0g	382kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.8g	385kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	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	小松菜のおひたし		¥90		にらともやしの ピリ辛和え		¥90		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	
		蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal	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
	小鉢B	ごぼうサラダ		¥90		山芋梅肉		¥90		にらともやしの ピリ辛和え		¥90		きのこの白和え		¥90		きゅうりとさつま揚げの 酢の物		¥90	
		蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.2g	塩分 1.6g	51kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.1g	塩分 0.9g	55kcal
	小鉢C	切干大根の煮付		¥90		がんと里芋煮		¥90		こんにゃくの土佐煮		¥90		豚肉と大根の煮物		¥90		鶏肉としめじの 煮物		¥90	
		蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 4.2g	脂質 3.6g	塩分 0.9g	82kcal	蛋白 1.5g		塩分 1.2g	33kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.5g	塩分 0.4g	70kcal	蛋白 4.3g	脂質 2.9g	塩分 0.6g	56kcal
	小鉢D	いんげんと ベーコンのソテー		¥90		れんこんの磯辺揚げ		¥90		厚揚げとじゃが芋の 煮物		¥90		肉団子のあんかけ		¥90		れんこんといんげんの 金平		¥90	
		蛋白 2.7g	脂質 5.0g	塩分 0.5g	71kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g		93kcal	蛋白 5.2g	脂質 4.2g	塩分 0.7g	100kcal	蛋白 6.7g	脂質 13.7g	塩分 1.2g	207kcal	蛋白 1.2g	脂質 4.1g	塩分 0.5g	91kcal
	サラダ	ツナサラダ		¥90		玉子サラダ		¥90		チキンサラダ		¥120		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 7.2g	脂質 0.8g	塩分 0.5g	54kcal	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。