Ginza Suehiro Cafeteria Group ∰**ZIŁO III·ZIŁO**

	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 A	ーロチキンカツ 定食 ¥550			¥550	豚ロースの ガーリックペッパー焼定食			¥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- じそおろし定		¥55	
	蛋白 13.9g	脂質 24.5g	塩分 2.9g	433kcal	蛋白 22.3g	脂質 22.8g	塩分 0.8g	382kcal	蛋白 8.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	499kcal	蛋白 28.8g	脂質 37.1g	塩分 1.2g	471kcal		脂質 15.7g		294
定食B	豚焼肉定食		¥550	ぷり大根定食		¥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	314
定食C																				
	 ※定食に	はご飯・味噌	 計・小鉢か	│ 「付きます。	 小鉢は当	日の小鉢メ	ニューから	 品お選び<	ださい。	※スペシ	ノヤルメニュ		 内容は当日	 のサンプル	をご確認く	ください。				
アラカルト	天津飯		¥440	E	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 3.9∉	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 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 20.6g	脂質 21.1g	塩分 2.8g	716
				COOMOG								70 III.								
アラカルト					==	ニピリ辛焼肉	丼	¥330						ミニ麻婆丼		¥310	==	ニソースかつ	丼	¥;
					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	43
		辛ロカレー		¥440		辛ロカレー		¥440		辛ロカレー		¥440		辛ロカレー		¥440		辛ロカレー		¥
週替り カレー		+477		7-1-10		+ 11/10		+		+ 11 /10		4440		+ 11/10		4440		+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	65
スペシャル カレー		ジャワカレー	_	¥470	3	ジャワカレー	-	¥470	3	ジャワカレー	-	¥470	:	ジャワカレー	_	¥470		ジャワカレー	_	¥
	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	67
	※アラカル	レト・カレーの	大盛は+10	00円となり	ます。(麺類	[は除く)														
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	50 塩ラーメン			¥400) 味噌ラーメン ¥400			¥400	白湯ラーメン			¥	
ラーメン	· '												l .							
ラーメン		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 11.6g	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	43
常設						脂質 4.5g うどん/そ	ば 各¥		カレ	一・肉・かる		ん/そば		>		448kcal /そば ¥			塩分 8.8g	43
常設	蛋白 17.9g		きつね・		東・昆布さ		ば 各¥ おにぎり	250	カレ 120	一・肉・かる	き揚げうど 司 (1ケ)	ん/そば	各¥300 単品ライス	>	令しうどん		280(夏季			
ラーメン 常設 どん・そば	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	きつね・: たし	わかめ・山	東・昆布さ	らどん/そり こらともやしな ピリ辛和え	ば 各¥ おにぎり	250 (1ケ) ¥	カレ 120	ー・肉・かる いなり寿 でうれん草の ーナッツ和	き揚げうど 司 (1ケ) う え	ん/そば ¥80 単	各¥300 単品ライス	¥120	令しうどん ら	∕そば ¥	280(夏季	を限定) 春菊の ま味噌和	ŧ	,
ラーメン 常設 どん・そば	蛋白 17.9g /小 蛋白 2.4g	脂質 10.2g	きつね。 たし 塩分 1.1g	わかめ • 山 ¥90	菜・昆布を	らどん/そり こらともやしな ピリ辛和え	ば 各¥ おにぎり	250 (1ケ) ¥ ¥90	カレ 120 (E) 受自 2.7g	ー・肉・かる いなり寿 にうれん草の ーナッツ和	き揚げうど 司 (1ケ) う え 塩分 0.5g	ん/そば ¥80 単 ¥90	各¥300 自品ライス を 蛋白 1.5g	¥120 ¥かたけおく	令しうどん ら ^{塩分 1.2g}	/そば ¥ ¥90	全280(夏季	を限定) 春菊の ま味噌和	塩分 0.8g	64
ラーメン 常設 らどん-そば 小鉢A	蛋白 17.9g /小 蛋白 2.4g	脂質 10.2g 公菜のおひが 脂質 1.8g	きつね・: たし 塩分 1.1g	わかめ・山 ¥90 39kcal	菜・昆布を	5どん/そ らともやしく ピリ辛和え 脂質 2.0g	ば 各¥ おにぎり	250 リ(1ケ) ¥ ¥90 51kcal	カレ 120 (E) 受自 2.7g	ー・肉・かき いなり寿 こうれん草の ーナッツ和 脂質 1.9g こらともやしの ピリ辛和え	を揚げうど 司 (1ケ) う え 塩分 0.5g	ん/そば ¥80 単 ¥90 40kcal	各¥300 自品ライス を 蛋白 1.5g	¥120 ¥120 なめたけおく 脂質 0.1g	令しうどん ら 塩分 1.2g え	/そば ¥ ¥90 22kcal	全280(夏季	春菊のごま味噌和河 脂質 3.2g はりとさつまれ	塩分 0.8g	64
ラーメン 常設 らどん-そば 小鉢A	蛋白 17.9g //\/ 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g	脂質 10.2g 公菜のおひが 脂質 1.8g	きつね・ たし 塩分 1.1g	わかめ・山 ¥90 39kcal ¥90	i菜・昆布 つ	5どん/そ らともやしく ピリ辛和え 脂質 2.0g	ば 各¥ おにぎり の 塩分 1.1g	250 リ(1ケ) ¥ ¥90 51kcal ¥90	カレ 120 蛋白 2.7g	ー・肉・かき いなり寿 こうれん草の ーナッツ和 脂質 1.9g こらともやしの ピリ辛和え	を揚げうど 司 (1ケ) う え 塩分 0.5g の	ん/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90	各¥300 自品ライス を 蛋白 1.5g き	¥120 ¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g	/そば ¥ ¥90 22kcal ¥90	4 280 (夏季 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g	春菊のごま味噌和河 脂質 3.2g はいとさつまれ	え 塩分 0.6g 動げの 塩分 0.9g) 6-
常設 どん・そば 小鉢A	蛋白 17.9g //\/ 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g	脂質 10.2g 公菜のおひが 脂質 1.8g ごぼうサラダ	きつね・: たし 塩分 1.1g f 塩分 0.3g	ヤかめ・山 ¥90 39kcal ¥90 142kcal	i菜・昆布 つ	Sどん/そ Cらともやして ピリ辛和え 助賞 2.0g 山芋梅肉 助賞 0.2g	ば 各¥ おにぎり の 塩分 1.1g	250 (1ケ) ¥ ¥90 51kcal ¥90 51kcal	カレ 120 蛋白 2.7g	ー・肉・かき いなり寿 もうれん草の ーナッツ和 脂質 1.9g らともやしの ピリ辛和え 脂質 2.0g	を揚げうど 司 (1ケ) う え 塩分 0.5g の	ん/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal	各¥300 自品ライス を 蛋白 1.5g き	¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g	✓そば ¥ ¥90 22kcal ¥90 61kcal	4 280 (夏季 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g	春菊のごま味噌和え 脚質 3.2g りとさつまれ 酢の物 脂質 1.1g 鳥肉としめじ 煮物	え 塩分 0.6g 動げの 塩分 0.9g	4 64 3 555 3 4
常設 どん・そば 小鉢A	蛋白 17.9g 小小 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g 切 蛋白 3.3g	脂質 10.2g 公菜のおひが 脂質 1.8g ごぼうサラダ 脂質 11.8g	きつね・: 塩分 1.1g ・ 塩分 0.3g	サ90 39kcal ¥90 142kcal ¥90	i菜・昆布 つ	Sどん/そ Cらともやして ピリ辛和え 助賞 2.0g 山芋梅肉 助賞 0.2g	ポ 各¥ おにぎり D 塩分 1.1g 塩分 1.0g	250 リ(1ケ) ¥ ¥90 51kcal ¥90 51kcal ¥90	カレ 120 蛋白 27g は 蛋白 3.8g こん	ー・肉・かき いなり寿 もうれん草の ーナッツ和 脂質 1.9g らともやしの ピリ辛和え 脂質 2.0g	を揚げうど 司(1ケ) うえ 塩分 0.5g の 塩分 1.1g 佐煮	ル/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal ¥90	各 ¥ 300 単品ライス な 蛋白 1.5g き 蛋白 3.0g 豚り	¥120 ** 120 ** 120 おかたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g 日と大根の乳	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g 散物	¥90 22kcal ¥90 61kcal ¥90	4 280 (夏 3 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g 蛋白 4.3g	春菊のごま味噌和え 脚質 3.2g りしさつま排 酢の物 脂質 1.1g 鳥肉としめじ	え 塩分 0.8g 鳴げの 塩分 0.9g の) 66) 55
常設 どん・そば 小鉢A	蛋白 17.9g 小小 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g 切 蛋白 3.3g	服費 10.2g 公菜のおひが 脂質 1.8g ごぼうサラダ 脂質 11.8g 干大根の煮 いんげんと コンのソテ	きつね・: 塩分 1.1g ・ 塩分 0.3g	*** *** *** *** *** *** *** ***	i菜・昆布 つ	らどん/そ らともやし ピリ辛和え 脂質 2.0g 山芋梅肉 脂質 0.2g んもと里芋:	ポ 各¥ おにぎり D 塩分 1.1g 塩分 1.0g	×90 51kcal ¥90 51kcal ¥90 51kcal ¥90 82kcal	カレ 120 蛋白 27g は 蛋白 3.8g こん	ー・肉・かき いなり寿 モラれん草の ーナッツ和 助實 1.9g らともやしの ピリ辛和え 助質 2.0g にゃくの土(を揚げうど 司(1ケ) うえ 塩分 0.5g の 塩分 1.1g 佐煮	ん/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal ¥90 33kcal	各 ¥ 300 単品ライス な 蛋白 1.5g き 蛋白 3.0g 豚り	¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g 板物 塩分 0.4g	¥90 22kcal ¥90 61kcal ¥90 70kcal	4 280 (夏 3 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g 蛋白 4.3g	春菊のコード を	え 塩分 0.8g 鳴げの 塩分 0.9g の	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5
常設 どん・そば 小鉢A	受白 17.9g 小は 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g 切 蛋白 3.3g	服費 10.2g 公菜のおひが 脂質 1.8g ごぼうサラダ 脂質 11.8g 干大根の煮 いんげんと コンのソテ	きつね・: 塩分 1.1g ・ 塩分 0.3g ・ 付 塩分 0.5g	*** *** *** *** *** *** *** ***	菜・昆布 蛋白 3.8g 蛋白 2.1g が 蛋白 4.2g れん 蛋白 1.4g	で こらともやした ピリ辛和え 助賞 2.0g 山芋梅肉 助賞 0.2g ぶんもと里芋: 助賞 3.8g	ポ 各¥ おにぎり D 塩分 1.1g 塩分 1.0g	¥90 51kcal ¥90 51kcal ¥90 82kcal ¥90	カレ 120 量白 27g に 蛋白 3.8g こん 蛋白 1.5g 厚排	ー・肉・かき いなり寿 モラれん草の ーナッツ和 脂質 1.9g らともやしえ ピリ辛和え 脂質 2.0g にやくの土付	を掲げうど 司(1ケ) 元 塩分 0.5g の 塩分 1.1g 佐煮 塩分 1.2g 芋の	ル/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal ¥90 33kcal	各 ¥ 300 単品ライス な 蛋白 1.5g き 蛋白 3.0g 豚が 蛋白 4.3g 肉配	¥120 おめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g 肉と大根の利 脂質 3.5g	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g 類物 塩分 0.4g かけ	¥90 22kcal ¥90 61kcal ¥90 70kcal	4 280 (夏 3 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g 蛋白 4.3g れん: 蛋白 1.2g	春菊のごま味噌和3.2g いとさつまま 酢質 1.1g 鳥肉としめじ 煮物 脂質 2.9g こんといんに	さ 塩分 0.8g 動げの 塩分 0.8g の 塩分 0.8g	\$ 644 \$ 555 \$ 566 \$ 91
常設となっては 小鉢A 小鉢B	受白 17.9g 小は 蛋白 2.4g 蛋白 1.5g 切 蛋白 3.3g	融資 10.2g 公菜のおひか 融資 1.8g ごぼうサラダ 融資 11.8g 干大根の煮 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	きつね・: 塩分 1.1g ・ 塩分 0.3g ・ 付 塩分 0.5g	¥90 39kcal ¥90 142kcal ¥90 82kcal ¥90 71kcal	菜・昆布 蛋白 3.8g 蛋白 2.1g が 蛋白 4.2g れん 蛋白 1.4g	5どん/そ こちともやして ピリ辛和え 助賞 2.0g 山芋梅肉 助賞 0.2g ぶんもと里芋: 助賞 3.6g いこんの磯辺	ポ 各¥ おにぎり D 塩分 1.1g 塩分 1.0g	×90 51kcal ¥90 51kcal ¥90 82kcal ¥90 93kcal	カレ 120 量白 27g に 蛋白 3.8g こん 蛋白 1.5g 厚排	ー・肉・かき いなり寿 モラれん草の ーナッツ和 脂質 1.9g らとも和え ピリ辛和え 脂質 2.0g にやくの土 げとじゃが 煮物	を掲げうど 司(1ケ) 元 塩分 0.5g の 塩分 1.1g 佐煮 塩分 1.2g 芋の	ル/そば ¥80 単 ¥90 40kcal ¥90 51kcal ¥90 33kcal ¥90	各 ¥ 300 単品ライス な 蛋白 1.5g き 蛋白 3.0g 豚が 蛋白 4.3g 肉配	¥120 ¥120 なめたけおく 脂質 0.1g のこの白和 脂質 2.9g 肉と大根の射 脂質 3.5g 配子のあんが	令しうどん ら 塩分 1.2g え 塩分 0.9g 鉱物 塩分 0.4g かけ 塩分 1.2g	¥90 22kcal ¥90 61kcal ¥90 70kcal ¥90 207kcal	4 280 (夏 3 蛋白 3.1g きゆう 蛋白 3.1g 蛋白 4.3g れん: 蛋白 1.2g	春菊のごま味噌和2 扇質 3.2g おりとさの物 扇質 1.1g 鳥肉としめじ 煮物 扇質 2.9g こんといい 扇質 4.1g	さ 塩分 0.8g 動げの 塩分 0.8g の 塩分 0.8g	433 \$