

WEEKLY MENU

		12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
定食	定食A	ビーフカツ定食		¥550	若鶏のガーリックペッパー焼定食		¥550	和牛メンチカツ&コロッケ定食		¥550	韓国風焼肉定食		¥550	若鶏の唐揚定食		¥550
	定食B	豚肉・木耳・玉子炒め定食		¥550	白身魚の唐揚おろしポン酢定食		¥550	豚肉の柚子胡椒焼定食		¥550	【風邪に負けない】鶏肉と野菜のトマト煮込み定食		¥550	鰯の和風ムニエル定食		¥550
	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	シーフードピラフ	¥520	豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ	¥490	五目炒飯 (揚げ餃子付き)	¥490	かきの玉子とじ丼	¥520	回鍋丼	¥520
	蛋白 18.4g 脂質 3.3g 塩分 1.0g	411kcal	蛋白 25.8g 脂質 41.2g 塩分 3.5g	853kcal	蛋白 16.5g 脂質 26.0g 塩分 4.0g	684kcal	蛋白 21.8g 脂質 17.7g 塩分 2.8g	686kcal	蛋白 21.8g 脂質 21.5g 塩分 1.9g	680kcal
アラカルト	ミニシーフードピラフ	¥310	ミニ豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ	¥330	ミニ五目炒飯 (揚げ餃子付き)	¥310	ミニかきの玉子とじ丼	¥330	ミニ回鍋丼	¥330
	蛋白 12.8g 脂質 2.2g 塩分 0.8g	283kcal	蛋白 17.0g 脂質 27.1g 塩分 2.1g	573kcal	蛋白 11.2g 脂質 18.3g 塩分 2.6g	480kcal	蛋白 14.9g 脂質 11.8g 塩分 1.8g	491kcal	蛋白 15.4g 脂質 15.0g 塩分 1.3g	476kcal
通常 カレー	オリジナルカレー	¥420								
	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	蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g	670kcal
スペシャル カレー	温玉カルダモンカレー	¥470								
	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

類類	日替 ラーメン	醤油ラーメン	¥400	白湯ラーメン	¥400	【エル・スエヒロラーメン博】 五目あんかけ塩ラーメン	¥450	味噌ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400
	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 0.5g	402kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g	432kcal	蛋白 19.7g 脂質 9.7g 塩分 6.2g	449kcal	蛋白 18.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 0.5g	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	小松菜と油揚の おひたし	¥90	春菊としめじの 煮浸し	¥90	おくらのおひたし すりごまかけ	¥90	青梗菜とハムの 辛子和え	¥90	いんげんのからし酢味噌	¥90
		蛋白 3.7g 脂質 3.5g 塩分 1.1g	57kcal	蛋白 2.2g 脂質 0.3g 塩分 1.8g	33kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 0.9g	42kcal	蛋白 3.0g 脂質 1.6g 塩分 1.1g	37kcal	蛋白 1.4g 脂質 1.4g 塩分 0.4g	42kcal
小鉢B	小鉢B	ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え	¥90	ひじきの白和え	¥90	春雨と木耳の 中華サラダ	¥90	山菜おろし	¥90	胡瓜とザーサイの 中華和え	¥90
		蛋白 3.0g 脂質 8.5g 塩分 0.3g	83kcal	蛋白 2.7g 脂質 2.9g 塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.2g 脂質 0.6g 塩分 0.9g	67kcal	蛋白 0.8g 脂質 0.2g 塩分 0.6g	18kcal	蛋白 1.9g 脂質 1.4g 塩分 2.5g	29kcal
小鉢・サラダ	小鉶C	鶏団子と大根の煮物	¥90	白菜と油揚げの 玉子とじ	¥90	ふろふき大根	¥90	ごぼう天と 玉子の煮物	¥90	焼豆腐の田楽	¥90
		蛋白 4.0g 脂質 1.5g 塩分 0.7g	65kcal	蛋白 3.4g 脂質 2.8g 塩分 0.5g	52kcal	蛋白 2.2g 脂質 0.6g 塩分 1.2g	49kcal	蛋白 5.9g 脂質 2.9g 塩分 0.9g	70kcal	蛋白 8.2g 脂質 5.2g 塩分 2.3g	96kcal
小鉶D	小鉶D	白滷とピーマンの 金平	¥90	ジャーマンポテト	¥90	春巻き	¥90	ベジタブルロコロッケ	¥90	里芋と大根の 柚子味噌煮	¥90
		蛋白 0.5g 脂質 4.0g 塩分 0.5g	62kcal	蛋白 2.3g 脂質 7.6g 塩分 0.6g	117kcal	蛋白 3.4g 脂質 12.1g 塩分 0.6g	186kcal	蛋白 2.6g 脂質 8.9g 塩分 0.4g	142kcal	蛋白 1.7g 脂質 3.0g 塩分 1.0g	52kcal
サラダ	サラダ	ツナサラダ	¥90	玉子サラダ	¥90	チキンサラダ	¥90	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 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g	30kcal	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

【常設小鉶】冷奴／納豆／温泉玉子 各¥80 ※上記小鉶の価格は単品販売時のものです。定食のお客様は上記小鉶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く学割価格で販売いたします。