

WEEKLY MENU

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

		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 ガーリックベッパバー焼定食		¥550		和牛メンチカツ& コロッケ定食		¥550		韓国風焼肉定食		¥550		若鶏の唐揚げ定食		¥550	
		蛋白 12.2g	脂質 18.7g	塩分 2.8g	367kcal	蛋白 29.7g	脂質 26.3g	塩分 1.2g	442kcal	蛋白 12.5g	脂質 27.0g	塩分 3.4g	480kcal	蛋白 18.1g	脂質 17.3g	塩分 2.1g	282kcal	蛋白 22.9g	脂質 30.5g	塩分 1.0g	402kcal
	定食B	豚肉・木耳・玉子炒め 定食		¥550		白身魚の唐揚げ 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		鯡の和風ムニエル 定食		¥550	
		蛋白 22.3g	脂質 27.0g	塩分 2.1g	401kcal	蛋白 22.4g	脂質 18.7g	塩分 3.5g	333kcal	蛋白 19.8g	脂質 22.4g	塩分 0.5g	303kcal	蛋白 17.1g	脂質 15.0g	塩分 0.8g	248kcal	蛋白 19.6g	脂質 12.4g	塩分 1.3g	256kcal
	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	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 28.0g	塩分 4.0g	684kcal	蛋白 21.8g	脂質 17.7g	塩分 2.6g	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	263kcal	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
	選替り カレー	オリジナルカレー		¥420		オリジナルカレー		¥420		オリジナルカレー		¥420		オリジナルカレー		¥420		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		温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470		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)

麺類	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 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.9g	432kcal	蛋白 19.7g	脂質 9.7g	塩分 6.2g	449kcal	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	小松菜と油揚げの 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 1.9g	塩分 1.1g	37kcal	蛋白 1.4g	脂質 1.4g	塩分 0.4g	42kcal
	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	93kcal	蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	67kcal	蛋白 0.8g	脂質 0.2g	塩分 0.8g	18kcal	蛋白 1.9g	脂質 1.4g	塩分 2.5g	29kcal
	小鉢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 0.8g	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
	小鉢D	白滝とピーマンの 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 0.8g	117kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.8g	186kcal	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.3g	塩分 1.0g	52kcal
	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。