WEEKLY MENU

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

		12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
定食	定食A	煮込みハンバーグ定食 ¥550 蛋白 19.7g 脂質 16.9g 塩分 2.7g 390kcal	とんかつ定食 ¥550 蛋白 16.1g 脂質 19.3g 塩分 3.6g 380kcal	【風邪に負けない】鶏むね肉の柑橘甘酢あん定食 ¥550 蛋白 25.6g 脂質 11.9g 塩分 2.6g 344kcal	かにクリーミーコロッケ定食 ¥550 蛋白 11.4g 脂質 36.4g 塩分 1.6g 574kcal	若鶏の胡麻照焼定食 ¥550 蛋白 26.2g 脂質 22.9g 塩分 1.0g 335kcal
	定食B	鯖の塩焼定食 ¥550 蛋白 20.9g 脂質 16.9g 塩分 1.3g 222kcal	牛肉のもつ鍋風煮込定食 ¥550 蛋白 19.4g 脂質 7.6g 塩分 4.1g 206kcal	麻婆豆腐定食 ¥550 蛋白 16.0g 脂質 15.3g 塩分 2.6g 257kcal	豚肉のオイスターソース炒め定食 ¥550 蛋白 20.4g 脂質 23.6g 塩分 2.9g 378kcal	白身魚の竜田揚柚子おろし定食 ¥550 蛋白 19.8g 脂質 17.0g 塩分 2.0g 315kcal
	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。

		12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
アラカルト	アラカルト	うめ風味のささみ竜田揚丼 ¥520 蛋白 28.4g 脂質 14.8g 塩分 0.6g 611kcal	天　津　飯 ¥490 蛋白 22.6g 脂質 20.1g 塩分 3.9g 658kcal	塩だれ焼肉丼 ¥490 蛋白 22.4g 脂質 20.0g 塩分 1.1g 632kcal	高菜そぼろ丼 ¥470 蛋白 27.5g 脂質 16.1g 塩分 2.2g 647kcal	皿うどん ¥500 蛋白 18.7g 脂質 30.0g 塩分 2.9g 548kcal
	アラカルト	ミニうめ風味のささみ竜田揚丼 ¥350 蛋白 19.1g 脂質 9.8g 塩分 0.4g 415kcal	ミニ天津飯 ¥310 蛋白 19.1g 脂質 15.6g 塩分 2.6g 511kcal	ミニ塩だれ焼肉丼 ¥330 蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 0.9g 421kcal	ミニ高菜そぼろ丼 ¥310 蛋白 19.9g 脂質 12.0g 塩分 1.4g 457kcal	
	週替りカレー	ジャワ風チキンカレー ¥480 蛋白 21.2g 脂質 19.3g 塩分 3.1g 679kcal	ジャワ風チキンカレー ¥480 蛋白 21.2g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 679kcal	ジャワ風チキンカレー ¥480 蛋白 21.2g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 679kcal	ジャワ風チキンカレー ¥480 蛋白 21.2g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 679kcal	ジャワ風チキンカレー ¥480 蛋白 21.2g 脂質 19.8g 塩分 3.1g 679kcal
	スペシャルカレー	温玉ドライカレー ¥500 蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g 646kcal	温玉ドライカレー ¥500 蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g 646kcal	温玉ドライカレー ¥500 蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g 646kcal	温玉ドライカレー ¥500 蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g 646kcal	温玉ドライカレー ¥500 蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.4g 646kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

		12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
麺類	日替ラーメン	塩ラーメン ¥400 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g 385kcal	白湯ラーメン ¥400 蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g 432kcal	味噌ラーメン ¥400 蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g 448kcal	醤油ラーメン ¥400 蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g 402kcal	塩ラーメン ¥400 蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g 385kcal
	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				

		12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
小鉢・サラダ	小鉢A	小松菜のなめたけ和え ¥90 蛋白 1.3g 脂質 0.1g 塩分 1.0g 19kcal	いんげんの胡麻醤油がけ ¥90 蛋白 2.7g 脂質 3.9g 塩分 0.4g 67kcal	青梗菜と椎茸のお浸し ¥90 蛋白 1.0g 脂質 0.1g 塩分 1.2g 20kcal	オクラのごま和え ¥90 蛋白 1.6g 脂質 0.9g 塩分 0.6g 35kcal	ほうれん草と竹の子のおひたし ¥90 蛋白 1.9g 脂質 0.3g 塩分 0.6g 21kcal
	小鉢B	春雨サラダ ¥90 蛋白 1.3g 脂質 12.1g 塩分 0.9g 160kcal	きゅうりと竹輪の酢の物 ¥90 蛋白 1.7g 脂質 0.6g 塩分 0.9g 47kcal	ミックスビーンズのツナマヨ和え ¥90 蛋白 7.0g 脂質 10.5g 塩分 0.3g 132kcal	白菜としめじの柚子ポン酢和え ¥90 蛋白 1.2g 脂質 0.2g 塩分 1.3g 23kcal	ピリ辛きゅうり ¥90 蛋白 1.1g 脂質 1.1g 塩分 1.6g 30kcal
	小鉢C	ひじきと油揚げの煮物 ¥90 蛋白 3.4g 脂質 3.5g 塩分 1.0g 85kcal	がんもと大根の煮物 ¥90 蛋白 3.8g 脂質 3.7g 塩分 0.5g 68kcal	竹輪とじゃがいもの煮物 ¥90 蛋白 3.0g 脂質 0.4g 塩分 0.9g 68kcal	ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮 ¥90 蛋白 1.4g 塩分 1.2g 62kcal	高野豆腐の玉子とじ ¥90 蛋白 10.3g 脂質 7.1g 塩分 0.7g 126kcal
	小鉢D	かぼちゃと椎茸の天ぷら ¥90 蛋白 2.0g 脂質 6.3g 111kcal	茄子とピーマンの味噌炒め ¥90 蛋白 2.0g 脂質 2.6g 塩分 1.3g 66kcal	いんげんと春雨の中華炒め ¥90 蛋白 1.3g 脂質 1.4g 塩分 0.5g 65kcal	大根とベーコンの炒め煮 ¥90 蛋白 2.0g 脂質 4.9g 塩分 0.6g 68kcal	つきこんとさつま揚げの炒り煮 ¥90 蛋白 2.1g 脂質 0.6g 塩分 0.7g 37kcal
	サラダ	ハムサラダ ¥90 蛋白 2.8g 脂質 1.4g 塩分 0.2g 37kcal	豆腐サラダ ¥90 蛋白 3.1g 脂質 1.4g 38kcal	マカロニサラダ ¥90 蛋白 2.4g 脂質 3.6g 塩分 0.5g 77kcal	チキンサラダ ¥90 蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g 30kcal	ポテトサラダ ¥90 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。