

# WEEKLY MENU

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

		12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)			
定食	定食A	チキンカツ 香味ボン酢定食			¥550	豚肉の胡麻唐揚 けんちんソース定食			¥550	イタリアン ハンバーグステーキ定食			¥550	【X'masメニュー】 チキンのはちみつ マスタード焼定食			¥550	おろし焼肉定食			¥550
		蛋白 14.7g	脂質 25.5g	塩分 3.6g	424kcal	蛋白 18.3g	脂質 33.1g	塩分 1.0g	449kcal	蛋白 18.6g	脂質 12.5g	塩分 2.3g	331kcal	蛋白 28.6g	脂質 28.1g	塩分 1.7g	427kcal	蛋白 19.5g	脂質 16.7g	塩分 3.2g	301kcal
	定食B	豚肉と青菜の塩炒め 定食			¥550	【風邪に負けない】 鯖の韓国風ピリ辛煮定食			¥550	肉じゃが定食			¥550	揚げ豆腐の 和風あんかけ定食			¥550	ぶりの照焼定食			¥550
		蛋白 17.6g	脂質 22.4g	塩分 2.2g	334kcal	蛋白 22.4g	脂質 17.1g	塩分 2.2g	286kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.8g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 22.9g	脂質 24.6g	塩分 1.6g	383kcal	蛋白 22.4g	脂質 18.0g	塩分 1.4g	254kcal
	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	ピビンバ			¥470	若鶏の山賊焼井			¥470	辛口麻婆井			¥470	豚肉の生姜焼井			¥490	温玉鶏そぼろ井			¥470
		蛋白 17.4g	脂質 16.2g	塩分 1.9g	586kcal	蛋白 27.7g	脂質 18.3g	塩分 3.0g	655kcal	蛋白 19.1g	脂質 11.9g	塩分 4.9g	553kcal	蛋白 26.1g	脂質 24.0g	塩分 2.5g	713kcal	蛋白 30.2g	脂質 17.8g	塩分 2.2g	675kcal
	アラカルト	ミニピビンバ			¥310	ミニ若鶏の山賊焼井			¥310	ミニ辛口麻婆井			¥310	ミニ豚肉の生姜焼井			¥330	ミニ 温玉鶏そぼろ井			¥310
		蛋白 11.0g	脂質 9.9g	塩分 1.3g	388kcal	蛋白 18.6g	脂質 12.3g	塩分 2.2g	450kcal	蛋白 13.4g	脂質 8.2g	塩分 3.4g	386kcal	蛋白 18.1g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	493kcal	蛋白 22.9g	脂質 14.0g	塩分 1.6g	492kcal
	選替り カレー	温玉カルダモンカレー			¥490	温玉カルダモンカレー			¥490	温玉カルダモンカレー			¥490	温玉カルダモンカレー			¥490	温玉カルダモンカレー			¥490
		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
	スペシャル カレー	インドチキンカレー			¥490	インドチキンカレー			¥490	インドチキンカレー			¥490	インドチキンカレー			¥490	インドチキンカレー			¥490
		蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal

※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	白湯ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	年越し大海老天そば			¥360
		蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	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	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	蛋白 24.1g	脂質 6.7g	塩分 5.4g	437kcal
	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	いんげんのからし酢味噌			¥90	ほうれん草と油揚げのおひたし			¥90	青梗菜とハムの辛子和え			¥90	おくらのおひたしすりごまかけ			¥90	春菊としめじの煮浸し			¥90
		蛋白 1.4g	脂質 1.4g	塩分 0.4g	42kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.7g	塩分 1.1g	62kcal	蛋白 3.0g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	37kcal	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 0.9g	42kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.3g	塩分 1.8g	33kcal
	小鉢B	ひじきの白和え			¥90	胡瓜とザーサイの中華和え			¥90	大根とわかめのツナボン酢和え			¥90	ごぼうサラダ			¥90	春雨と木耳の中華サラダ			¥90
		蛋白 2.7g	脂質 2.9g	塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.9g	脂質 1.4g	塩分 2.5g	29kcal	蛋白 2.8g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	50kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	67kcal
	小鉢C	里芋とこんにゃくの煮物			¥90	鶏団子と大根の煮物			¥90	白菜と油揚げの玉子とじ			¥90	里芋と大根の柚子味噌煮			¥90	かぼちゃのそぼろ煮			¥90
		蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal	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 1.7g	脂質 0.3g	塩分 1.0g	52kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal
	小鉢D	小松菜とひき肉のピリ辛炒め			¥90	白滝とピーマンの金平			¥90	ニラ玉			¥90	キャベツとベーコンのソテー			¥90	春巻き			¥90
		蛋白 4.1g	脂質 4.9g	塩分 0.9g	76kcal	蛋白 0.5g	脂質 4.0g	塩分 0.5g	62kcal	蛋白 8.0g	脂質 9.3g	塩分 1.2g	126kcal	蛋白 2.7g	脂質 5.0g	塩分 0.5g	74kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal
	サラダ	ハムサラダ			¥90	マカロニサラダ			¥90	豆腐サラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.8g	塩分 0.5g	77kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	蛋白 1.8g	脂質 2.2g	塩分 0.3g	60kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal

【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。