

WEEKLY MENU

Ginga-Sushiro
Cafeteria-Group
スシエヒロ
エクスエヒロ

		6月24日(月)			6月25日(火)			6月26日(水)			6月27日(木)			6月28日(金)			6月29日(土)				
定食	定食A	チーズハンバーグ デミソース定食			¥515	チキンスターキ 和風オニオンソース定食			¥515	トンテキ定食			¥515	チキンカツ定食			¥515	ビーフストロガノフ 定食			¥515
		蛋白 18.2g	脂質 19.8g	塩分 2.2g	357kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.8g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 20.3g	脂質 27.8g	塩分 2.3g	368kcal	蛋白 15.3g	脂質 25.8g	塩分 3.9g	445kcal	蛋白 19.0g	脂質 16.3g	塩分 2.0g	347kcal
	定食B	豚肉の中華風 生姜炒め定食			¥515	赤魚の生姜煮 定食			¥515	肉豆腐定食			¥515	鯖のバジル焼 定食			¥515	【作ろう強い歯！】 鶏むね肉と彩り野菜の 焼き南蛮漬定食			¥515
	蛋白 21.0g	脂質 36.9g	塩分 2.4g	479kcal	蛋白 23.7g	脂質 7.5g	塩分 1.8g	208kcal	蛋白 24.9g	脂質 14.0g	塩分 0.9g	302kcal	蛋白 25.6g	脂質 28.1g	塩分 1.9g	367kcal	蛋白 23.2g	脂質 9.0g	塩分 1.8g	327kcal	
	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	鮭そぼろ丼	¥435	【台湾】 排骨飯(パイコーハン)			¥440	キムチ炒飯			¥390	塩だれ焼肉丼			¥410	中華丼			¥410	つくね温玉とろろ丼			¥435			
		蛋白 23.8g	脂質 9.9g	塩分 0.6g	512kcal	蛋白 31.2g	脂質 25.8g	塩分 3.1g	769kcal	蛋白 19.9g	脂質 19.0g	塩分 3.5g	619kcal	蛋白 25.6g	脂質 16.0g	塩分 1.1g	607kcal	蛋白 19.9g	脂質 12.4g	塩分 2.2g	563kcal	蛋白 22.7g	脂質 11.4g	塩分 3.4g	663kcal
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼	¥300					ミニキムチ炒飯			¥270	ミニ塩だれ焼肉丼			¥280	ミニ中華丼			¥280	ミニつくね温玉とろろ丼			¥300		
	蛋白 17.5g	脂質 8.1g	塩分 0.5g	373kcal				蛋白 15.5g	脂質 15.0g	塩分 2.5g	457kcal	蛋白 17.9g	脂質 11.2g	塩分 0.8g	421kcal	蛋白 13.3g	脂質 8.4g	塩分 1.5g	384kcal	蛋白 16.0g	脂質 6.4g	塩分 1.7g	461kcal		
選替り カレー	辛口カレー	¥410	辛口カレー			¥410	辛口カレー			¥410	辛口カレー			¥410	辛口カレー			¥410	辛口カレー			¥410			
		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	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal
スペシャル カレー	チキンチーズカレー	¥440	チキンチーズカレー			¥440	チキンチーズカレー			¥440	チキンチーズカレー			¥440	チキンチーズカレー			¥440							
		蛋白 22.5g	脂質 19.9g	塩分 1.9g	641kcal	蛋白 22.5g	脂質 19.9g	塩分 1.9g	641kcal	蛋白 22.5g	脂質 19.9g	塩分 1.9g	641kcal	蛋白 22.5g	脂質 19.9g	塩分 1.9g	641kcal	蛋白 22.5g	脂質 19.9g	塩分 1.9g	641kcal				

*アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

日替 ラーメン	味噌ラーメン	¥360	白湯ラーメン			¥360	塩ラーメン			¥360	醤油ラーメン			¥360	味噌ラーメン			¥360																																													
		蛋白 18.9g	脂質 8.2g	塩分 9.6g	442kcal	蛋白 17.1g	脂質 9.9g	塩分 8.7g	426kcal	蛋白 17.1g	脂質 4.8g	塩分 11.5g	379kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.0g	塩分 8.4g	396kcal	蛋白 18.9g	脂質 8.2g	塩分 9.6g	442kcal																																										
常設 うどん・そば	きつね・わかめ・山菜・昆布うどん／そば 各 ¥205																					カレー・肉・かき揚げうどん／そば 各 ¥255																					冷しうどん／そば ¥230(夏季限定)																				
	おにぎり(1ヶ) ¥85																					いなり寿司(1ヶ) ¥40																					単品ライス ¥105																				

小鉢A	青菜と油揚げのめた	¥75	おくらのおかか和え			¥75	ほうれん草と人参の おひたし			¥75	いんげんの胡麻和え			¥75	青菜のなめたけ和え			¥75	葉の花の わさび和え			¥75		
		蛋白 3.8g	脂質 4.8g	塩分 0.4g	75kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	22kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.3g	塩分 0.7g	24kcal	蛋白 1.8g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	14kcal	蛋白 3.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g
小鉢B	揚げ茄子の おろしポン酢	¥75	きゅうりと竹輪の 酢の物			¥75	明太子おろし			¥75	ごぼうサラダ			¥75	きのこわかめの 中華和え			¥75	ごぼうとこんにやくの 金平			¥75		
		蛋白 1.0g	脂質 15.5g	塩分 1.3g	169kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.8g	塩分 0.9g	47kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	22kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g	塩分 1.2g	29kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g	塩分 0.5g
小鉢C	里芋とこんにやく の煮物	¥75	そぼろじゃが			¥75	鶏つくねと 野菜の煮物			¥75	茄子とがんもの煮物			¥75	高野豆腐と野菜の 炊き合わせ			¥75						
		蛋白 0.9g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	32kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 4.5g	脂質 1.8g	塩分 0.7g	67kcal	蛋白 3.0g	脂質 6.8g	塩分 0.5g	90kcal	蛋白 5.2g	脂質 2.7g	塩分 0.9g	68kcal			
小鉢D	ベジタブルコロッケ	¥75	玉葱とベーコンの カレーソテー			¥75	春巻き			¥75	鮭チャンプルー			¥75	竹輪の紅生姜揚			¥75						
		蛋白 2.8g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 2.3g	脂質 4.1g	塩分 0.8g	67kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.8g	186kcal	蛋白 4.0g	脂質 1.8g	塩分 0.8g	53kcal	蛋白 3.1g	脂質 6.0g	塩分 1.0g	113kcal			
サラダ	ハムサラダ	¥75	マカロニサラダ			¥75	チキンサラダ			¥75	豆腐サラダ			¥75	ポテトサラダ			¥75	日替サラダ			¥75		
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.6g	塩分 0.5g	77kcal	蛋白 4.2g	脂質 0.4g	塩分 0.3g	34kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g	塩分 0.3g	38kcal	蛋白 1.8g	脂質 2.2g	塩分 0.3g	60kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 0.2g

【常設小鉢】冷奴／納豆／温泉玉子 各 ¥60 ※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く学割価格で販売いたします。