

WEEKLY MENU

Ginga-Sushiro  
Cafeteria-Group  
エスエフエフ  
エールエフエフ

		7月1日(月)				7月2日(火)				7月3日(水)				7月4日(木)				7月5日(金)				7月6日(土)			
定食	定食A	シーフードフライ定食 (エビ・白身魚・イカリ)		¥515	チキンバーベキュー 定食		¥515	ポークステーキ 和風オニオンソース定食		¥515	肉厚メンチカツ定食		¥515	豚肉の香味揚げ レモンソース定食		¥515									
		蛋白 16.8g 脂質 33.7g 塩分 2.7g	520kcal	蛋白 32.7g 脂質 27.7g 塩分 2.1g	441kcal	蛋白 20.3g 脂質 19.9g 塩分 2.3g	313kcal	蛋白 14.9g 脂質 23.7g 塩分 2.4g	490kcal	蛋白 19.7g 脂質 30.5g 塩分 2.5g	495kcal														
	定食B	豚肉の香味炒め定食		¥515	鯖の味噌煮定食		¥515	麻婆豆腐定食		¥515	白身魚の西京焼 定食		¥515	和風おろし焼肉 定食		¥515									
		蛋白 19.5g 脂質 23.8g 塩分 1.9g	366kcal	蛋白 23.5g 脂質 17.9g 塩分 2.8g	386kcal	蛋白 16.0g 脂質 15.3g 塩分 2.8g	257kcal	蛋白 21.7g 脂質 7.0g 塩分 1.6g	181kcal	蛋白 19.7g 脂質 15.7g 塩分 2.0g	294kcal														
	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		¥390	【貧血予防】 トマ玉牛しゃぶ丼		¥435	レモン風味の 冷し唐揚げうどん		¥435	豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ		¥410	タコライス		¥435	和風チキンかつ丼		¥440
		蛋白 17.4g 脂質 16.2g 塩分 1.9g	586kcal	蛋白 22.0g 脂質 9.9g 塩分 3.3g	513kcal	蛋白 25.7g 脂質 23.4g 塩分 5.9g	652kcal	蛋白 25.6g 脂質 41.2g 塩分 3.5g	853kcal	蛋白 23.3g 脂質 18.7g 塩分 2.5g	661kcal	蛋白 23.5g 脂質 16.3g 塩分 2.5g	711kcal						
	アラカルト	ミニピビンバ		¥270	【貧血予防】 ミニトマ玉牛しゃぶ丼		¥300				ミニ豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ		¥280	ミニタコライス		¥300	ミニ和風チキンかつ丼		¥300
		蛋白 11.0g 脂質 9.8g 塩分 1.3g	388kcal	蛋白 14.4g 脂質 6.4g 塩分 2.0g	354kcal				蛋白 17.0g 脂質 27.1g 塩分 2.1g	573kcal	蛋白 15.8g 脂質 12.4g 塩分 1.5g	448kcal	蛋白 14.8g 脂質 9.6g 塩分 1.7g	465kcal					
	定番カレー	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390	オリジナルカレー		¥390	辛口カレー		¥410
		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	蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g	670kcal	蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	658kcal				
スペシャルカレー	温玉カルダモンカレー		¥440	温玉カルダモンカレー		¥440	温玉カルダモンカレー		¥440	温玉カルダモンカレー		¥440	温玉カルダモンカレー		¥440				
	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	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+50円となります。(麺類は除く)

定番ラーメン	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	白湯ラーメン		¥360				
	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 17.8g 脂質 5.0g 塩分 9.4g	396kcal	蛋白 18.9g 脂質 8.2g 塩分 9.8g	442kcal	蛋白 17.1g 脂質 9.9g 塩分 8.7g	426kcal									
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・サラダ	小鉢A	ほうれん草とえのきのおひたし		¥75	いんげんと人参の胡麻味噌和え		¥75	小松菜としめじのごま和え		¥75	菜の花の辛子和え		¥75	なめたけおくら		¥75	青梗菜と椎茸のお浸し		¥75	
		蛋白 2.2g 脂質 0.3g 塩分 1.1g	27kcal	蛋白 2.7g 脂質 3.1g 塩分 0.5g	68kcal	蛋白 1.6g 脂質 1.1g 塩分 0.7g	31kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.2g 塩分 0.9g	34kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	22kcal	蛋白 1.0g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	20kcal							
	小鉢B	揚げ茄子とおくらの青じそ和え		¥75	明太とろろ豆腐		¥75	ミックスビーンズのツナマヨ和え		¥75	蒸し鶏と大根の酢の物		¥75	もやしとメンマのピリ辛和え		¥75	高野豆腐の含め煮		¥75	
		蛋白 1.2g 脂質 14.4g 塩分 0.9g	161kcal	蛋白 5.3g 脂質 2.8g 塩分 0.3g	54kcal	蛋白 7.0g 脂質 10.5g 塩分 0.3g	132kcal	蛋白 3.4g 脂質 0.8g 塩分 0.5g	44kcal	蛋白 2.1g 脂質 0.7g 塩分 1.9g	40kcal	蛋白 6.7g 脂質 3.5g 塩分 2.8g	66kcal							
	小鉢C	切干大根の煮付		¥75	ひじきと油揚げの煮物		¥75	野菜の炊き合わせ		¥75	きのこの卵とじ		¥75	かぼちゃのそぼろ煮		¥75				
		蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal	蛋白 3.4g 脂質 3.5g 塩分 1.0g	85kcal	蛋白 1.6g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	26kcal	蛋白 6.7g 脂質 3.7g 塩分 0.8g	75kcal	蛋白 4.7g 脂質 2.5g 塩分 0.4g	82kcal									
小鉢D	春雨と竹の子の中華炒め		¥75	焼売の天ぷら		¥75	金平ごぼう		¥75	厚揚げと茄子の味噌炒め		¥75	キャベツとベーコンのソテー		¥75					
	蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.5g	80kcal	蛋白 4.7g 脂質 11.3g 塩分 0.4g	169kcal	蛋白 1.6g 脂質 5.1g 塩分 0.5g	100kcal	蛋白 3.9g 脂質 13.3g 塩分 1.3g	171kcal	蛋白 2.7g 脂質 5.0g 塩分 0.5g	74kcal										
サラダ	ツナサラダ		¥75	玉子サラダ		¥75	チキンサラダ		¥75	スパゲティサラダ		¥75	ポテトサラダ		¥75	日替サラダ		¥75		
	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 4.2g 脂質 0.4g 塩分 0.3g	34kcal	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	蛋白 1.3g 脂質 0.2g	20kcal								

【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く学割価格で販売いたします。