

**WEEKLY MENU**

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

		7月22日(月)				7月23日(火)				7月24日(水)				7月25日(木)				7月26日(金)																							
定食	定食A	紅ずわいがいのクリームコロッケ定食				¥515				サラダ焼肉定食				¥515				チキンのバジル焼定食				¥515				ポークソテー青じそソース定食				¥515				若鶏の柚子胡椒唐揚げ定食				¥515			
		蛋白 11.0g	脂質 29.5g	塩分 1.6g	502kcal	蛋白 17.0g	脂質 24.7g	塩分 1.8g	343kcal	蛋白 35.7g	脂質 51.0g	塩分 3.2g	641kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.7g	塩分 1.7g	350kcal	蛋白 21.8g	脂質 31.4g	塩分 1.2g	421kcal																				
	定食B	豚肉のジギスカン風定食				¥515				【貧血予防】鯖と夏野菜の焼きマリネ定食				¥515				赤魚の煮付定食				¥515				牛肉と青梗菜の炒め定食				¥515				豆腐の五目うま煮定食				¥515			
		蛋白 22.4g	脂質 23.3g	塩分 2.3g	388kcal	蛋白 22.4g	脂質 17.8g	塩分 2.1g	280kcal	蛋白 16.3g	脂質 3.6g	塩分 2.2g	175kcal	蛋白 17.8g	脂質 15.8g	塩分 1.5g	263kcal	蛋白 22.0g	脂質 18.0g	塩分 2.5g	316kcal																				
	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	照焼そば丼				¥390				たれかつ丼				¥440				豚しゃぶ冷ませそばスタミナにんにく醤油				¥410				海老とイカのかき揚げ丼				¥410				ふわふわ玉子のオムハヤシライス				¥410			
		蛋白 34.9g	脂質 22.2g	塩分 2.8g	732kcal	蛋白 19.3g	脂質 23.5g	塩分 4.9g	804kcal	蛋白 28.3g	脂質 12.0g	塩分 5.5g	501kcal	蛋白 11.1g	脂質 39.5g	塩分 1.9g	838kcal	蛋白 20.4g	脂質 14.1g	塩分 3.6g	624kcal																				
	アラカルト	ミニ照焼そば丼				¥270				ミニたれかつ丼				¥300				ミニ海老とイカのかき揚げ丼				¥280				ミニふわふわ玉子のオムハヤシライス				¥280											
		蛋白 22.1g	脂質 13.9g	塩分 1.6g	481kcal	蛋白 12.9g	脂質 15.7g	塩分 3.0g	540kcal	蛋白 6.8g	脂質 19.9g	塩分 1.2g	494kcal	蛋白 13.3g	脂質 8.9g	塩分 2.2g	417kcal																								
	週替りカレー	辛口カレー				¥410				辛口カレー				¥410				辛口カレー				¥410				辛口カレー				¥410											
		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	温玉ドライカレー				¥440				温玉ドライカレー				¥440				温玉ドライカレー				¥440				温玉ドライカレー				¥440											
		蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal																				

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

麺類	日替ラーメン	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				塩ラーメン				¥360			
		蛋白 17.1g	脂質 4.8g	塩分 11.5g	379kcal	蛋白 17.6g	脂質 5.0g	塩分 9.4g	396kcal	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																				
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	ブロッコリーのピーナツ和え				¥75				小松菜としめじのごま和え				¥75				青梗菜と椎茸のお浸し				¥75				いんげんと人参の胡麻味噌和え				¥75				菜の花の辛子和え				¥75			
		蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.5g	42kcal	蛋白 1.6g	脂質 1.1g	塩分 0.7g	31kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	20kcal	蛋白 2.7g	脂質 3.1g	塩分 0.5g	68kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	34kcal																				
	小鉢B	おくら梅肉和え				¥75				いんげんとじゃが芋のカレーマヨネーズ和え				¥75				もやしとメンマのピリ辛和え				¥75				蒸し鶏と大根の酢の物				¥75				揚げ茄子とおくらの青じそ和え				¥75			
		蛋白 1.7g	脂質 0.1g	塩分 0.8g	27kcal	蛋白 1.6g	脂質 7.8g	塩分 0.7g	109kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.7g	塩分 1.9g	40kcal	蛋白 3.4g	脂質 0.6g	塩分 0.5g	44kcal	蛋白 1.2g	脂質 14.4g	塩分 0.9g	161kcal																				
	小鉢C	がんものおろし煮				¥75				野菜の炊き合わせ				¥75				厚揚げとこんにゃくの煮物				¥75				ひじきの炒り煮				¥75				切干大根の煮付				¥75			
		蛋白 5.0g	脂質 5.3g	塩分 0.6g	83kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	26kcal	蛋白 4.3g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	63kcal	蛋白 1.7g	脂質 1.1g	塩分 0.9g	58kcal	蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal																				
	小鉢D	金平ごぼう				¥75				春雨と竹の子の中華炒め				¥75				ミートコロッケ				¥75				焼売の天ぷら				¥75				かぼちゃのそぼろ煮				¥75			
		蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	80kcal	蛋白 2.7g	脂質 7.1g	塩分 0.4g	156kcal	蛋白 4.7g	脂質 11.3g	塩分 0.4g	169kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal																				
	サラダ	ハムサラダ				¥75				マカロニサラダ				¥75				豆腐サラダ				¥75				チキンサラダ				¥75				ポテトサラダ				¥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 3.1g	脂質 1.4g	塩分 0.3g	38kcal	蛋白 4.2g	脂質 0.4g	塩分 0.3g	34kcal	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 ¥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。**