

WEEKLY MENU

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

		7月29日(月)				7月30日(火)				7月31日(水)				8月1日(木)				8月2日(金)			
定食	定食A	【暑さに負けない】豚肉のソテー柚子胡椒ソース定食 ¥515				ざくざくスパイス鶏唐揚げ定食 ¥515				冷し牛しゃぶおろしポン酢定食 ¥515				とんかつ定食 ¥515				チキンステーキ和風おろし定食 ¥515			
		蛋白 16.4g 脂質 22.6g 塩分 0.9g 332kcal	蛋白 22.7g 脂質 30.8g 塩分 1.1g 413kcal	蛋白 19.9g 脂質 8.9g 塩分 1.9g 187kcal	蛋白 16.1g 脂質 19.3g 塩分 3.6g 380kcal	蛋白 27.7g 脂質 21.5g 塩分 2.0g 361kcal															
	定食B	白身魚の唐揚げねぎソース定食 ¥515				牛肉と野菜のWソース炒め定食 ¥515				鯖のみりん焼定食 ¥515				厚揚げと牛肉の煮込み定食 ¥515				四川風水餃子定食 ¥515			
		蛋白 15.0g 脂質 12.9g 塩分 2.2g 256kcal	蛋白 18.4g 脂質 17.7g 塩分 2.7g 300kcal	蛋白 25.0g 脂質 19.3g 塩分 2.6g 321kcal	蛋白 21.5g 脂質 15.0g 塩分 0.9g 296kcal	蛋白 12.9g 脂質 12.4g 塩分 5.6g 262kcal															
	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	他人丼 ¥410		十勝風豚丼 ¥435		ロコモコ丼 ¥460		若鶏の照焼マヨ丼 ¥390		ねぎ塩豚丼 ¥410	
		蛋白 24.9g 脂質 20.4g 塩分 2.0g 673kcal	蛋白 30.4g 脂質 28.0g 塩分 3.8g 787kcal	蛋白 25.7g 脂質 20.8g 塩分 2.6g 708kcal	蛋白 33.4g 脂質 33.4g 塩分 3.1g 814kcal	蛋白 25.1g 脂質 28.6g 塩分 1.1g 722kcal					
	アラカルト	ミニ他人丼 ¥280		ミニ十勝風豚丼 ¥300				ミニ若鶏の照焼マヨ丼 ¥270		ミニねぎ塩豚丼 ¥280	
		蛋白 16.0g 脂質 13.3g 塩分 1.4g 454kcal	蛋白 20.2g 脂質 18.7g 塩分 2.6g 535kcal		蛋白 24.4g 脂質 24.3g 塩分 2.0g 574kcal	蛋白 17.3g 脂質 19.4g 塩分 0.8g 496kcal					
	週替りカレー	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	
		蛋白 15.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g 670kcal									
	スペシャルカレー	バターチキンカレー ¥495		バターチキンカレー ¥495		バターチキンカレー ¥495		バターチキンカレー ¥495		バターチキンカレー ¥495	
		蛋白 24.7g 脂質 18.3g 塩分 4.0g 669kcal									

※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	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		醤油ラーメン ¥360	
		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	蛋白 17.6g 脂質 5.0g 塩分 9.4g 396kcal					
常設うどん・そば	かつね・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	ほうれん草のナムル ¥75		ブロッコリーのおかか和え ¥75		小松菜のからし酢みそ ¥75		菜の花としめじのお浸し ¥75		おくらのおひたしすりごまかけ ¥75	
		蛋白 1.9g 脂質 1.6g 塩分 0.2g 29kcal	蛋白 2.3g 脂質 0.2g 塩分 0.7g 21kcal	蛋白 1.8g 脂質 2.1g 塩分 0.6g 49kcal	蛋白 3.1g 脂質 0.2g 塩分 0.7g 28kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 0.9g 42kcal					
	小鉢B	いんげんのツナマヨネーズ和え ¥75		春雨の酢の物 ¥75		きのこの白和え ¥75		わかめときゅうりの土佐酢和え ¥75		白菜の塩昆布和え ¥75	
		蛋白 3.1g 脂質 13.9g 塩分 0.5g 148kcal	蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.3g 90kcal	蛋白 3.0g 脂質 2.9g 塩分 0.9g 61kcal	蛋白 1.4g 脂質 0.2g 塩分 0.9g 33kcal	蛋白 1.1g 脂質 0.6g 塩分 0.5g 21kcal					
	小鉢C	竹輪の炒り煮 ¥75		大根麻婆 ¥75		ひじきとさつま揚げの煮物 ¥75		長芋の含め煮 ¥75		煮玉子大根 ¥75	
		蛋白 3.1g 脂質 0.5g 塩分 1.4g 72kcal	蛋白 1.4g 脂質 1.4g 塩分 0.6g 35kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.8g 塩分 1.2g 71kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.2g 塩分 0.4g 43kcal	蛋白 6.8g 脂質 5.2g 塩分 0.8g 89kcal					
	小鉢D	カレーコロッケ ¥75		茄子の揚げだし ¥75		がんもと根菜煮 ¥75		春雨と挽肉の炒め ¥75		竹輪の磯辺揚げ ¥75	
		蛋白 2.6g 脂質 8.9g 塩分 0.6g 148kcal	蛋白 1.3g 脂質 6.1g 塩分 0.7g 80kcal	蛋白 3.1g 脂質 1.8g 塩分 0.9g 68kcal	蛋白 2.6g 脂質 5.3g 塩分 1.7g 130kcal	蛋白 2.4g 脂質 5.8g 塩分 0.5g 96kcal					
	サラダ	ツナサラダ ¥75		玉子サラダ ¥75		スパゲティサラダ ¥75		チキンサラダ ¥75		ポテトサラダ ¥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 2.0g 脂質 2.9g 67kcal	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。