

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria-Group
エスエフエフ
エル・スエヒロ

		11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)							
定食	定食A	ジャンボチキンカツ定食		¥515	ポークソテーイタリアン定食		¥515	カキフライ&ビーフロッケ定食		¥515	牛肉のソテー青じそおろし定食		¥515	チキンソテーデミソース定食		¥515					
		蛋白 22.0g	脂質 27.2g	塩分 3.9g	532kcal	蛋白 25.6g	脂質 22.2g	塩分 1.7g	416kcal	蛋白 8.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	499kcal	蛋白 20.3g	脂質 15.7g	塩分 2.0g	294kcal	蛋白 28.9g	脂質 30.2g	塩分 1.8g	469kcal
	定食B	白身魚の照焼定食		¥515	肉団子の野菜あんかけ定食		¥515	【食べて体温アップ+1℃】鶏肉と根菜の和風クリーム煮定食		¥515	豚肉の唐揚げピリ辛ソース定食		¥515	豚肉・茄子・しめじの焼肉定食		¥515					
	蛋白 19.2g	脂質 5.0g	塩分 1.6g	149kcal	蛋白 15.9g	脂質 28.4g	塩分 3.3g	426kcal	蛋白 20.0g	脂質 20.5g	塩分 2.6g	334kcal	蛋白 21.1g	脂質 17.9g	塩分 1.6g	294kcal	蛋白 19.8g	脂質 20.8g	塩分 3.8g	346kcal	
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	ピリ辛焼肉丼		¥410	照焼そば丼		¥390	麻婆丼		¥390	天津飯		¥390	ツナクリームピラフ		¥390					
		蛋白 22.0g	脂質 24.8g	塩分 1.9g	699kcal	蛋白 34.9g	脂質 22.2g	塩分 2.9g	732kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 22.8g	脂質 20.1g	塩分 3.9g	658kcal	蛋白 16.9g	脂質 23.9g	塩分 2.9g	572kcal
	アラカルト	ミニピリ辛焼肉丼		¥280	ミニ照焼そば丼		¥270	ミニ麻婆丼		¥270				ミニツナクリームピラフ		¥270					
		蛋白 14.2g	脂質 15.8g	塩分 1.1g	465kcal	蛋白 22.1g	脂質 13.9g	塩分 1.6g	481kcal	蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal			蛋白 10.8g	脂質 14.5g	塩分 1.6g	369kcal		
選替りカレー	選替りカレー	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	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
スペシャルカレー	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

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(種類は除く)

日替ラーメン	日替ラーメン	白湯ラーメン		¥360	【エル・スエヒロラーメン一座】魚介香る海老ワフタン麺		¥410	醤油ラーメン		¥360	味噌バターコンソメ		¥390	塩ラーメン		¥360					
		蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 20.4g	脂質 20.9g	塩分 8.1g	594kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 21.5g	脂質 15.9g	塩分 9.9g	552kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal
	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	小松菜のおひたし		¥75	にらともやしのピリ辛和え		¥75	ほうれん草のピーナッツ和え		¥75	なめたけおくら		¥75	春菊のごま味噌和え		¥75					
		蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	40kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 3.1g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	64kcal
	小鉢B	きゅうりと蒸し鶏の中華和え		¥75	きのこの白和え		¥75	山芋梅肉		¥75	ごぼうサラダ		¥75	きゅうりとさつま揚げの酢の物		¥75					
		蛋白 3.0g	脂質 0.2g	塩分 1.5g	36kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	51kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.1g	塩分 0.9g	55kcal
	小鉢C	切干大根の煮付		¥75	かぼちゃ煮		¥75	いんげんとベーコンのソテー		¥75	厚揚げとじゃが芋の煮物		¥75	白菜とツナの煮物		¥75					
		蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	62kcal	蛋白 2.7g	脂質 5.0g	塩分 0.5g	71kcal	蛋白 5.2g	脂質 4.2g	塩分 0.7g	100kcal	蛋白 4.0g	脂質 3.6g	塩分 1.2g	72kcal
	小鉢D	がんもと里芋煮		¥75	高野豆腐の玉子とじ		¥75	こんにゃくの土佐煮		¥75	豚肉と大根の煮物		¥75	カレーコロッケ		¥75					
		蛋白 4.2g	脂質 3.6g	塩分 0.9g	82kcal	蛋白 10.3g	脂質 7.1g	塩分 0.7g	126kcal	蛋白 1.5g		塩分 1.2g	33kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.5g	塩分 0.4g	70kcal	蛋白 2.8g	脂質 8.9g	塩分 0.6g	148kcal
	サラダ	サラダ	ツナサラダ		¥75	玉子サラダ		¥75	チキンサラダ		¥120	スパゲティサラダ		¥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 7.2g	脂質 0.8g		54kcal	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

【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。