

**WEEKLY MENU**

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
ERL  
エル・スエヒロ

		11月25日(月)				11月26日(火)				11月27日(水)				11月28日(木)				11月29日(金)			
定食	定食A	メンチカツ定食		¥515	タンドリーチキン定食		¥515	和風おろしとんかつ定食		¥515	牛肉のスタミナ焼定食		¥515	フライドチキン&サラダ定食		¥515					
	定食B	赤魚の七味焼定食		¥515	豚の角煮定食		¥515	ベーコンとニラの玉子炒め定食		¥515	【食べて体温アップ+1℃】白身魚の唐揚げ韓国風ねぎ醤油麺だれ定食		¥515	ぶりの柚子味噌焼定食		¥515					
	定食C																				
		蛋白 16.1g	脂質 35.4g	塩分 2.5g	527kcal	蛋白 27.1g	脂質 33.3g	塩分 2.4g	438kcal	蛋白 17.3g	脂質 21.3g	塩分 4.2g	394kcal	蛋白 19.5g	脂質 14.8g	塩分 2.2g	270kcal	蛋白 21.2g	脂質 29.3g	塩分 2.0g	406kcal
		蛋白 15.5g	脂質 2.0g	塩分 2.8g	139kcal	蛋白 27.1g	脂質 48.5g	塩分 2.2g	610kcal	蛋白 18.6g	脂質 31.6g	塩分 2.8g	412kcal	蛋白 18.9g	脂質 17.3g	塩分 2.2g	312kcal	蛋白 23.3g	脂質 18.6g	塩分 1.9g	274kcal

※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	きのこ豚焼肉丼		¥435	しらすと高菜の炒飯(春巻き付)		¥360	牛丼		¥435	チキンの塩だれ焼丼わさびおろし添え		¥440	上海風炒麺		¥410				
	アラカルト	ミニきのこ豚焼肉丼		¥300	ミニしらすと高菜の炒飯(春巻き付)		¥250	ミニ牛丼		¥300	ミニチキンの塩だれ焼丼わさびおろし添え		¥300							
	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				
スペシャルカレー	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440	タヒチカレー		¥440					
	蛋白 27.3g	脂質 24.4g	塩分 2.6g	718kcal	蛋白 17.9g	脂質 26.8g	塩分 1.9g	721kcal	蛋白 27.1g	脂質 11.4g	塩分 1.2g	631kcal	蛋白 33.5g	脂質 31.1g	塩分 2.3g	759kcal	蛋白 20.6g	脂質 27.2g	塩分 4.3g	550kcal
	蛋白 20.0g	脂質 17.6g	塩分 1.8g	508kcal	蛋白 11.6g	脂質 16.2g	塩分 0.4g	465kcal	蛋白 18.6g	脂質 8.0g	塩分 0.8g	432kcal	蛋白 22.3g	脂質 19.8g	塩分 1.4g	506kcal				
	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 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal

※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	【エル・スエヒロラーメン一座】香ばし葱の醤油ラーメン		¥410	塩ラーメン		¥360	白湯ラーメン		¥360	味噌ラーメン		¥360					
	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g	脂質 20.0g	塩分 5.6g	558kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g
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	青菜のおかか和え		¥75	きゅうりとわかめの酢の物		¥75	ほうれん草としめじの胡麻和え		¥75	小松菜と竹輪のおひたし		¥75	春菊のお浸し		¥75				
	小鉢B	おくらおろし		¥75	いんげんの胡麻マヨネーズ		¥75	もやしとハムの中華和え		¥75	紅白なます		¥75	ごぼうとれんこんのマヨネーズ和え		¥75				
	小鉢C	ひじきと大豆の煮物		¥75	厚揚げの麻婆ソース		¥75	鶏肉と蓮根の煮物		¥75	がんもどきの煮物		¥75	切干大根の煮付		¥75				
小鉢D	春雨と挽肉の炒め		¥75	茄子の揚げだし		¥75	じゃが芋のカレーそば煮		¥75	金平ごぼう		¥75	里芋の揚げだし		¥75					
	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	18kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	38kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.2g	塩分 1.3g	31kcal	蛋白 2.7g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	27kcal
	蛋白 0.8g	脂質 0.1g		17kcal	蛋白 1.9g	脂質 9.8g	塩分 0.3g	110kcal	蛋白 3.6g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	63kcal	蛋白 0.6g	脂質 0.6g	塩分 0.5g	44kcal	蛋白 1.3g	脂質 8.1g	塩分 0.2g	114kcal
	蛋白 3.2g	脂質 2.1g	塩分 0.9g	74kcal	蛋白 6.9g	脂質 7.5g	塩分 0.4g	101kcal	蛋白 5.9g	脂質 5.8g	塩分 0.5g	112kcal	蛋白 3.8g	脂質 3.7g	塩分 0.5g	68kcal	蛋白 4.9g	脂質 3.9g	塩分 0.7g	102kcal
	蛋白 2.0g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal	蛋白 1.3g	脂質 6.1g	塩分 0.7g	80kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 0.4g	67kcal	蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.1g	塩分 0.8g	55kcal
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					
	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		34kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	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。**