

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
エール・スエヒロ
エル・スエヒロ

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		12月21日(土)	
定食	定食A	メンチカツ トマトソース定食	¥515	揚げ鶏の 生薬薬味がけ定食	¥515	豚ロースの スパイス焼定食	¥515	若鶏の幽庵焼定食	¥515	牛肉の生姜焼定食	¥515	
		蛋白 19.7g 脂質 28.2g 塩分 1.5g	427kcal	蛋白 23.3g 脂質 31.4g 塩分 3.0g	450kcal	蛋白 22.7g 脂質 19.1g 塩分 1.3g	324kcal	蛋白 27.5g 脂質 21.8g 塩分 2.2g	342kcal	蛋白 17.7g 脂質 14.7g 塩分 2.5g	273kcal	
	定食B	鯖の葱味噌焼 定食	¥515	豚肉と大根の煮込 定食	¥515	ミートボールの デミグラス煮込み定食	¥515	【風邪予防】 白身魚のソテー・キャロット ソース定食	¥515	かれの唐揚 葱ソース定食	¥515	
	蛋白 26.8g 脂質 20.8g 塩分 3.4g	323kcal	蛋白 17.4g 脂質 19.8g 塩分 0.8g	327kcal	蛋白 17.8g 脂質 20.1g 塩分 2.4g	437kcal	蛋白 19.8g 脂質 15.7g 塩分 1.5g	282kcal	蛋白 16.5g 脂質 14.7g 塩分 2.0g	280kcal		
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	和風明太子ピラフ	¥390	おろし焼肉丼	¥410	焼鳥玉子丼	¥390	スタミナ丼	¥410	焼肉辛味あんかけ飯 <辣子会飯>	¥390	牛 丼	¥435	
	蛋白 13.8g 脂質 11.7g 塩分 4.0g	459kcal	蛋白 25.2g 脂質 16.5g 塩分 2.5g	640kcal	蛋白 34.5g 脂質 22.8g 塩分 3.3g	749kcal	蛋白 31.0g 脂質 32.7g 塩分 2.9g	808kcal	蛋白 21.8g 脂質 20.7g 塩分 3.5g	648kcal	蛋白 27.1g 脂質 11.4g 塩分 1.2g	631kcal	
	アラカルト	ミニ和風明太子ピラフ	¥270	ミニ おろし焼肉丼	¥280	ミニ焼鳥玉子丼	¥270	ミニスタミナ丼	¥280	ミニ焼肉辛味あんかけ飯 <辣子会飯>	¥270	ミニ牛丼	¥300
	蛋白 9.9g 脂質 7.8g 塩分 2.8g	313kcal	蛋白 17.8g 脂質 16.5g 塩分 1.7g	490kcal	蛋白 19.8g 脂質 12.4g 塩分 1.8g	463kcal	蛋白 21.8g 脂質 21.9g 塩分 1.9g	555kcal	蛋白 15.3g 脂質 13.8g 塩分 2.5g	444kcal	蛋白 18.8g 脂質 8.0g 塩分 0.8g	432kcal	
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	辛口カレー	¥410	
	蛋白 16.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g	670kcal	蛋白 16.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g	670kcal	蛋白 16.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g	670kcal	蛋白 16.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g	670kcal	蛋白 16.6g 脂質 20.1g 塩分 3.3g	670kcal	蛋白 19.8g 脂質 18.8g 塩分 3.1g	656kcal	
スペシャル カレー	マサラポークカレー	¥440	マサラポークカレー	¥440	マサラポークカレー	¥440	マサラポークカレー	¥440	マサラポークカレー	¥440		#N/A	
	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal			

※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	醤油ラーメン	¥360	味噌ラーメン	¥360	塩ラーメン	¥360	白湯ラーメン	¥360	醤油ラーメン	¥360		
	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal	蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.8g	385kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g	432kcal	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal		
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	いんげんの胡麻和え	¥75	ほうれん草とし めじのおひたし	¥75	ブロッコリーの ピーナッツ和え	¥75	小松菜の すりごまかけ	¥75	ほうれん草と人参の おひたし	¥75	キムチ豆腐	¥75
		蛋白 1.6g 脂質 1.0g 塩分 0.7g	40kcal	蛋白 1.9g 脂質 0.4g 塩分 1.1g	26kcal	蛋白 3.7g 脂質 2.8g 塩分 0.9g	55kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 1.1g	40kcal	蛋白 2.0g 脂質 0.3g 塩分 0.7g	24kcal	蛋白 4.6g 脂質 2.6g 塩分 0.4g	55kcal
	小鉢B	れんこんの甘酢漬	¥75	きゅうりとわかめの 酢の物	¥75	おくらと長いもの わさび醤油	¥75	切干大根の酢の物	¥75	もやしときゅうりの ツナ和え	¥75	里芋とこんにやくの 煮物	¥75
	蛋白 1.7g 脂質 0.5g 塩分 0.4g	74kcal	蛋白 1.0g 脂質 0.2g 塩分 0.8g	31kcal	蛋白 2.2g 脂質 0.2g 塩分 0.7g	42kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.8g 塩分 0.2g	60kcal	蛋白 3.5g 脂質 2.4g 塩分 0.8g	49kcal	蛋白 0.9g 脂質 0.4g 塩分 0.4g	32kcal	
小鉢C	切干大根の煮付	¥75	そぼろじゃが	¥75	がんもと根菜煮	¥75	ひじきと大豆の煮物	¥75	厚揚げと茄子の煮物	¥75			
蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal	蛋白 5.8g 脂質 5.5g 塩分 1.3g	144kcal	蛋白 3.1g 脂質 1.8g 塩分 0.9g	68kcal	蛋白 4.6g 脂質 3.0g 塩分 0.9g	88kcal	蛋白 4.5g 脂質 13.5g 塩分 0.4g	159kcal				
小鉢D	金平ごぼう	¥75	きのこの卵とじ	¥75	イカリングフライ	¥75	豚肉とごぼうの煮付	¥75	竹輪の磯辺揚	¥75			
蛋白 1.6g 脂質 5.1g 塩分 0.5g	100kcal	蛋白 5.7g 脂質 3.7g 塩分 0.8g	75kcal	蛋白 5.1g 脂質 6.8g 塩分 0.5g	113kcal	蛋白 4.7g 脂質 3.4g 塩分 0.4g	85kcal	蛋白 2.4g 脂質 5.8g 塩分 0.5g	96kcal				
サラダ	ツナサラダ	¥75	スパゲティサラダ	¥75	チキンサラダ	¥75	玉子サラダ	¥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 2.0g 脂質 2.9g 塩分 0.3g	67kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g	30kcal	蛋白 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g	56kcal	蛋白 1.8g 脂質 2.2g 塩分 0.3g	60kcal	蛋白 1.3g 脂質 0.2g 塩分 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好きな商品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。