

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
新館 スイロ
エル・スイロ

		12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)		
定食	定食A	とんかつ定食	¥515		イタリアンハンバーグステーキ定食	¥515		フライドチキン2種ソース定食	¥515		豚肉の胡麻唐揚げちんソース定食	¥515		おろし焼肉定食	¥515	
		蛋白 16.1g 脂質 19.3g 塩分 3.6g	380kcal	蛋白 18.6g 脂質 12.5g 塩分 2.3g	331kcal	蛋白 22.7g 脂質 37.8g 塩分 1.8g	476kcal	蛋白 18.3g 脂質 33.1g 塩分 1.0g	449kcal	蛋白 19.5g 脂質 16.7g 塩分 3.2g	301kcal					
	定食B	赤魚の煮付定食	¥515		【風邪予防】きのこ野菜の胡麻豆乳スンドゥブ定食	¥515		肉じゃが定食	¥515		鯖の塩焼定食	¥515		おでん定食	¥515	
		蛋白 19.9g 脂質 5.2g 塩分 2.2g	213kcal	蛋白 21.8g 脂質 17.0g 塩分 2.5g	291kcal	蛋白 15.8g 脂質 6.8g 塩分 0.9g	264kcal	蛋白 22.1g 脂質 19.5g 塩分 1.4g	287kcal	蛋白 22.9g 脂質 19.7g 塩分 3.0g	345kcal					
	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	天津飯	¥390	若鶏の山賊焼井	¥390	豚肉の生姜焼井	¥410	ピピンバ	¥390	辛口麻婆井	¥390
		蛋白 22.8g 脂質 20.1g 塩分 3.9g	658kcal	蛋白 27.7g 脂質 18.3g 塩分 3.0g	655kcal	蛋白 26.1g 脂質 24.0g 塩分 2.5g	713kcal	蛋白 17.4g 脂質 16.2g 塩分 1.9g	586kcal	蛋白 19.1g 脂質 11.9g 塩分 4.9g	553kcal
	アラカルト			ミニ若鶏の山賊焼井	¥270	ミニ豚肉の生姜焼井	¥280	ミニピピンバ	¥270	ミニ辛口麻婆井	¥270
		蛋白 18.6g 脂質 12.3g 塩分 2.2g	450kcal	蛋白 18.1g 脂質 16.5g 塩分 1.7g	493kcal	蛋白 11.0g 脂質 9.9g 塩分 1.3g	388kcal	蛋白 13.4g 脂質 8.2g 塩分 3.4g	386kcal		
	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
		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	インドチキンカレー	¥460									
	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g 脂質 32.0g 塩分 4.2g	858kcal	

※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	味噌ラーメン	¥360	白湯ラーメン	¥360	醤油ラーメン	¥360	年越し大海老天そば	¥360
		蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.9g	385kcal	蛋白 19.7g 脂質 6.5g 塩分 9.7g	448kcal	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	蛋白 24.1g 脂質 6.7g 塩分 5.4g	437kcal
	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	青梗菜とハムの辛子和え	¥75	ほうれん草と油揚げのおひたし	¥75	いんげんのからし酢味噌	¥75	おくらのおひたしすりごまかけ	¥75	春菊としめじの煮浸し	¥75
		蛋白 3.0g 脂質 1.6g 塩分 1.1g	37kcal	蛋白 4.3g 脂質 3.7g 塩分 1.1g	62kcal	蛋白 1.4g 脂質 1.4g 塩分 0.4g	42kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 0.9g	42kcal	蛋白 2.2g 脂質 0.3g 塩分 1.8g	33kcal
	小鉢B	ひじきの白和え	¥75	胡瓜とザーサイの中華和え	¥75	大根とわかめのツナポン酢和え	¥75	春雨と木耳の中華サラダ	¥75	山芋の三杯酢	¥75
		蛋白 2.7g 脂質 2.9g 塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.9g 脂質 1.4g 塩分 2.5g	29kcal	蛋白 2.8g 脂質 2.5g 塩分 1.7g	50kcal	蛋白 1.2g 脂質 0.8g 塩分 0.9g	67kcal	蛋白 1.4g 脂質 0.2g 塩分 0.2g	56kcal
	小鉢C	里芋と大根の柚子味噌煮	¥75	かぼちゃのそぼろ煮	¥75	里芋とこんにゃくの煮物	¥75	鶏団子と大根の煮物	¥75	白菜と油揚げの玉子とじ	¥75
		蛋白 1.7g 脂質 0.3g 塩分 1.0g	52kcal	蛋白 4.7g 脂質 2.5g 塩分 0.4g	82kcal	蛋白 0.9g 脂質 0.4g 塩分 0.4g	32kcal	蛋白 4.0g 脂質 1.5g 塩分 0.7g	65kcal	蛋白 3.4g 脂質 2.8g 塩分 0.5g	52kcal
	小鉢D	キャベツとベーコンのソテー	¥75	白滝とピーマンの金平	¥75	小松菜とひき肉のピリ辛炒め	¥75	ニラ玉	¥75	春巻き	¥75
		蛋白 2.7g 脂質 5.0g 塩分 0.5g	74kcal	蛋白 0.5g 脂質 4.0g 塩分 0.5g	62kcal	蛋白 4.1g 脂質 4.9g 塩分 0.9g	76kcal	蛋白 8.0g 脂質 9.3g 塩分 1.2g	126kcal	蛋白 3.4g 脂質 12.1g 塩分 0.6g	186kcal
	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 0.2g	38kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g	30kcal	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。