

WEEKLY MENU

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

		4月15日(月)				4月16日(火)				4月17日(水)				4月18日(木)				4月19日(金)				4月20日(土)						
定食	定食A	豚ロースの カレー風味パン粉焼定食				¥515	チキンソテー 梅おろし定食				¥515	平牧三元豚の メンチカツ定食				¥515	チキン南蛮定食				¥515	たれ漬け焼肉定食				¥515		
		蛋白 19.9g	脂質 27.5g	塩分 1.0g	392kcal	蛋白 26.7g	脂質 21.5g	塩分 2.3g	333kcal	蛋白 12.6g	脂質 20.9g	塩分 2.6g	391kcal	蛋白 22.2g	脂質 40.8g	塩分 3.7g	560kcal	蛋白 19.1g	脂質 17.1g	塩分 3.2g	300kcal							
	定食B	八宝菜定食				¥515	牛肉と野菜の 中華炒め定食				¥515	すき焼き豆腐定食				¥515	赤魚の生姜煮 定食				¥515	白身魚の照焼定食				¥515		
	蛋白 12.7g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	219kcal	蛋白 17.3g	脂質 17.1g	塩分 1.9g	292kcal	蛋白 23.7g	脂質 14.0g	塩分 1.0g	299kcal	蛋白 20.8g	脂質 3.9g	塩分 1.7g	168kcal	蛋白 19.2g	脂質 5.0g	塩分 1.6g	149kcal								
	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	ガバオライス				¥440	和風明太子ピラフ				¥390	皿うどん				¥440	【むくみ対策】 海老とアボカドの 洋風ちらし寿司				¥410	塩だれ焼鳥丼				¥390	豚とろろ丼				¥390
		蛋白 29.3g	脂質 21.6g	塩分 2.4g	674kcal	蛋白 13.8g	脂質 11.7g	塩分 4.0g	459kcal	蛋白 18.7g	脂質 30.0g	塩分 2.9g	548kcal	蛋白 11.2g	脂質 15.4g	塩分 1.9g	504kcal	蛋白 37.0g	脂質 31.1g	塩分 2.9g	787kcal	蛋白 26.7g	脂質 18.1g	塩分 0.8g	691kcal						
	アラカルト	ミニ和風明太子ピラフ				¥270											ミニ塩だれ焼鳥丼				¥270	ミニ 豚とろろ丼				¥270					
					蛋白 9.8g	脂質 7.6g	塩分 2.8g	313kcal									蛋白 22.9g	脂質 19.3g	塩分 1.7g	510kcal	蛋白 18.4g	脂質 12.6g	塩分 0.6g	475kcal							
	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	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	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	インドチキンカレー				¥460	インドチキンカレー				¥460	インドチキンカレー				¥460	チーズカツカレー				¥495					
		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 15.1g	脂質 12.5g	塩分 3.6g	727kcal										

※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	味噌ラーメン				¥360	白湯ラーメン				¥360	醤油ラーメン				¥360	塩ラーメン				¥360	味噌ラーメン				¥360		
		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 17.6g	脂質 5.0g	塩分 9.4g	396kcal	蛋白 17.1g	脂質 4.8g	塩分 11.5g	379kcal	蛋白 18.9g	脂質 8.2g	塩分 9.6g	442kcal							
	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	菜の花の辛子酢味噌				¥75	いんげんの胡麻和え				¥75	小松菜のおひたし				¥75	ほうれん草の白和え				¥75	なめたけおくら				¥75	小松菜の ピーナッツ和え				¥75
		蛋白 3.3g	脂質 2.1g	塩分 0.6g	62kcal	蛋白 1.6g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 3.4g	脂質 3.0g	塩分 0.8g	62kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 2.3g	脂質 2.1g	塩分 0.6g	40kcal						
	小鉢B	山菜おろし				¥75	梅おくら豆腐				¥75	三色なます				¥75	キムチ春雨				¥75	春野菜のナムル				¥75	野菜の炊き合わせ				¥75
		蛋白 0.8g	脂質 0.2g	塩分 0.6g	18kcal	蛋白 4.6g	脂質 2.6g	塩分 0.7g	49kcal	蛋白 1.8g	脂質 1.8g	塩分 0.5g	58kcal	蛋白 1.0g	脂質 1.4g	塩分 0.8g	64kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.1g	塩分 1.0g	34kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	26kcal						
	小鉢C	ひじきと油揚げの 煮物				¥75	切干大根の煮付				¥75	鶏肉と蓮根の煮物				¥75	厚揚げとこんにゃくの 煮物				¥75	竹輪と大根の炒り煮				¥75					
	蛋白 4.0g	脂質 3.5g	塩分 1.2g	92kcal	蛋白 4.2g	脂質 3.5g	塩分 0.6g	107kcal	蛋白 5.9g	脂質 5.8g	塩分 0.5g	112kcal	蛋白 4.3g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	63kcal	蛋白 2.6g	脂質 2.4g	塩分 1.2g	80kcal											
	小鉢D	揚げ茄子の そばろあんかけ				¥75	さつま揚げと茄子の 天ぷら				¥75	青菜ときのこの卵とじ				¥75	ジャーマンポテト カレー風味				¥75	揚げ出し豆腐				¥75					
		蛋白 3.3g	脂質 17.3g	塩分 0.4g	191kcal	蛋白 4.3g	脂質 7.1g	塩分 0.5g	119kcal	蛋白 5.1g	脂質 3.6g	塩分 0.5g	60kcal	蛋白 2.4g	脂質 10.2g	塩分 0.9g	142kcal	蛋白 4.5g	脂質 11.6g	塩分 0.8g	148kcal										
	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	日替サラダ				¥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	塩分 0.3g	34kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g	塩分 0.3g	38kcal	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。