

**WEEKLY MENU**

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
銀座 スイヒロ  
エル・スエヒロ

		4月22日(月)				4月23日(火)				4月24日(水)				4月25日(木)				4月26日(金)			
定食	定食A	ハンバーグステーキ 和風ソース定食		¥515	ビーフカツ定食		¥515	若鶏の甘辛揚定食		¥515	ポークソテー サルサソース定食		¥515	若鶏の葱塩焼定食		¥515					
		蛋白 16.0g	脂質 10.4g	塩分 4.1g	288kcal	蛋白 12.3g	脂質 19.1g	塩分 3.2g	384kcal	蛋白 22.6g	脂質 29.6g	塩分 1.8g	410kcal	蛋白 20.1g	脂質 12.8g	塩分 0.9g	238kcal	蛋白 27.8g	脂質 30.7g	塩分 2.4g	410kcal
	定食B	豚肉のスタミナ焼定食		¥515	【むくみ対策】 鯖のグリル 新玉葱のマリネ添え定食		¥515	海鮮大焼売 やさいあんかけ定食		¥515	牛肉と菜の花の 玉子炒め定食		¥515	かれの唐揚 おろしポン酢定食		¥515					
	蛋白 20.7g	脂質 32.9g	塩分 2.7g	448kcal	蛋白 23.6g	脂質 18.7g	塩分 1.9g	270kcal	蛋白 11.4g	脂質 9.7g	塩分 2.9g	257kcal	蛋白 23.8g	脂質 22.7g	塩分 2.2g	355kcal	蛋白 20.5g	脂質 17.1g	塩分 2.8g	293kcal	
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	他人丼		¥410	焼とり丼		¥390	豚肉の生姜焼丼		¥410	ねぎとろ丼		¥460	麻婆丼		¥390					
		蛋白 24.9g	脂質 20.4g	塩分 2.0g	673kcal	蛋白 28.5g	脂質 18.2g	塩分 3.7g	682kcal	蛋白 26.1g	脂質 24.0g	塩分 2.5g	713kcal	蛋白 24.4g	脂質 1.6g	塩分 2.3g	464kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal
	アラカルト	ミニ他人丼		¥280	ミニ焼とり丼		¥270	ミニ豚肉の生姜焼丼		¥280	ミニねぎとろ丼		¥300	ミニ麻婆丼		¥270					
		蛋白 16.0g	脂質 13.3g	塩分 1.4g	454kcal	蛋白 21.1g	脂質 13.8g	塩分 2.7g	492kcal	蛋白 18.1g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	493kcal	蛋白 15.6g	脂質 1.1g	塩分 1.5g	318kcal	蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal
週替りカレー	オリジナルカレー	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	キーマカレー	キーマカレー		¥440	キーマカレー		¥440	キーマカレー		¥440	キーマカレー		¥440	豚焼肉カレー		¥495					
		蛋白 13.2g	脂質 13.3g	塩分 2.2g	586kcal	蛋白 13.2g	脂質 13.3g	塩分 2.2g	586kcal	蛋白 13.2g	脂質 13.3g	塩分 2.2g	586kcal	蛋白 13.2g	脂質 13.3g	塩分 2.2g	586kcal	蛋白 28.6g	脂質 35.9g	塩分 4.9g	857kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

種類	日替ラーメン	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	白湯ラーメン		¥360				
		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	蛋白 17.1g	脂質 9.9g	塩分 8.7g
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	ほうれん草のおひたし		¥75	小松菜のおひたし おかかまぶし		¥75	切干大根の中華和え		¥75	オクラのごま和え		¥75	菜の花の辛子和え		¥75					
		蛋白 2.1g	脂質 0.3g	塩分 0.9g	26kcal	蛋白 2.5g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	23kcal	蛋白 2.4g	脂質 0.6g	塩分 1.0g	58kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.9g	塩分 0.6g	35kcal	蛋白 3.8g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	38kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの胡麻マヨネーズ		¥75	胡瓜とえのきの酢の物		¥75	明太とろろ豆腐		¥75	春雨サラダ		¥75	もやしときゅうりのコチュジャン和え		¥75					
		蛋白 3.4g	脂質 10.0g	塩分 0.6g	112kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.6g	31kcal	蛋白 5.3g	脂質 2.8g	塩分 0.3g	54kcal	蛋白 1.3g	脂質 12.1g	塩分 0.9g	160kcal	蛋白 2.9g	脂質 1.3g	塩分 0.9g	57kcal
	小鉢C	里芋と厚揚げの煮物		¥75	つきこんの炒り煮		¥75	若竹煮		¥75	がんと野菜の煮物		¥75	ごぼうとこんにやくのしぐれ煮		¥75					
		蛋白 4.9g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	85kcal	蛋白 3.7g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 2.4g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	29kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.6g	塩分 0.8g	80kcal	蛋白 1.4g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	62kcal
小鉢D	切干大根の明太子炒め		¥75	竹輪の紅生姜揚		¥75	揚げじゃがの麻婆ソースがけ		¥75	ピーマンと竹輪の胡麻炒め		¥75	揚げ餃子		¥75						
	蛋白 2.5g	脂質 3.3g	塩分 0.8g	80kcal	蛋白 3.1g	脂質 6.0g	塩分 1.0g	113kcal	蛋白 1.8g	脂質 6.2g	塩分 0.4g	98kcal	蛋白 2.2g	脂質 5.6g	塩分 0.9g	96kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	119kcal	
サラダ	ツナサラダ		¥75	玉子サラダ		¥75	チキンサラダ		¥75	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 4.2g	脂質 0.4g	塩分 0.1g	34kcal	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	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。**