

**WEEKLY MENU**

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
ERL  
エル・スエヒロ

		3月2日(月)				3月3日(火)				3月4日(水)				3月5日(木)				3月6日(金)			
定食	定食A	とんかつ定食		¥550	【アンコールフェア】 トムヤム唐揚げ定食		¥550	たれ漬焼肉定食		¥550	メンチカツ デミソース定食		¥550	チキンソテー 梅おろし定食		¥550					
		蛋白 16.1g 脂質 19.3g 塩分 3.6g	380kcal	蛋白 22.8g 脂質 31.0g 塩分 2.1g	429kcal	蛋白 19.1g 脂質 17.1g 塩分 3.2g	300kcal	蛋白 14.3g 脂質 24.1g 塩分 1.3g	394kcal	蛋白 26.7g 脂質 21.5g 塩分 2.3g	333kcal										
	定食B	鯖のレモンペッパー焼 定食		¥550	牛肉と野菜の 中華炒め定食		¥550	肉団子の正油煮込定食		¥550	【アンチエイジング】 豚肉と野菜のピリ辛炒め定食		¥550	白身魚の唐揚げ ねぎソース定食		¥550					
		蛋白 25.7g 脂質 25.4g 塩分 1.9g	399kcal	蛋白 17.3g 脂質 17.1g 塩分 1.9g	292kcal	蛋白 14.6g 脂質 28.6g 塩分 3.7g	459kcal	蛋白 19.4g 脂質 16.8g 塩分 1.6g	303kcal	蛋白 19.7g 脂質 20.6g 塩分 2.3g	338kcal										
	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	ガパオライス		¥520	ちらし寿司		¥490	焼とり丼		¥470	他人丼		¥490	豚肉の生姜焼丼		¥490	
	蛋白 29.3g 脂質 21.8g 塩分 2.4g	674kcal	蛋白 11.7g 脂質 3.9g 塩分 2.3g	476kcal	蛋白 28.5g 脂質 18.2g 塩分 3.7g	682kcal	蛋白 26.3g 脂質 13.7g 塩分 2.1g	616kcal	蛋白 26.1g 脂質 24.0g 塩分 2.5g	713kcal						
				ミニちらし寿司		¥330	ミニ 焼とり丼		¥310	ミニ他人丼		¥330	ミニ豚肉の生姜焼丼		¥330	
				蛋白 8.0g 脂質 2.6g 塩分 1.6g	327kcal	蛋白 21.1g 脂質 13.8g 塩分 2.7g	492kcal	蛋白 16.9g 脂質 8.8g 塩分 1.4g	416kcal	蛋白 18.1g 脂質 16.5g 塩分 1.7g	493kcal					
	選替り カレー	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440	オリジナルカレー		¥440
		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	温玉ドライカレー		¥470	温玉ドライカレー		¥470	温玉ドライカレー		¥470	温玉ドライカレー		¥470	温玉ドライカレー		¥470	
	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g 脂質 19.1g 塩分 2.1g	646kcal						

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

麺類	醤油ラーメン		¥400	塩ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400
	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.9g	385kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.9g	432kcal	蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	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¥250      カレー・肉・かき揚げうどん／そば 各¥300      冷しうどん／そば ¥280(夏季限定) おにぎり(1ヶ) ¥120      いなり寿司(1ヶ) ¥80      単品ライス ¥120														

小鉢・サラダ	小松菜のおひたし		¥90	菜の花の胡麻和え		¥90	菜の花の辛子酢味噌		¥90	なめたけおくら		¥90	ほうれん草の白和え		¥90
	蛋白 2.4g 脂質 1.8g 塩分 1.1g	39kcal	蛋白 1.6g 脂質 1.0g 塩分 0.7g	40kcal	蛋白 3.3g 脂質 2.1g 塩分 0.8g	62kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	22kcal	蛋白 3.4g 脂質 3.0g 塩分 0.8g	62kcal					
	きゃべつと油揚げの 辛子和え		¥90	梅おくら豆腐		¥90	山菜おろし		¥90	春野菜のナムル		¥90	キムチ春雨		¥90
	蛋白 2.7g 脂質 1.9g 塩分 0.9g	49kcal	蛋白 4.0g 脂質 2.6g 塩分 0.7g	49kcal	蛋白 0.8g 脂質 0.2g 塩分 0.8g	18kcal	蛋白 2.8g 脂質 1.1g 塩分 1.0g	34kcal	蛋白 1.0g 脂質 1.4g 塩分 0.8g	64kcal					
	竹輪と大根の炒り煮		¥90	青菜ときのこの卵とじ		¥90	ひじきと油揚げの 煮物		¥90	厚揚げとこんにゃくの 煮物		¥90	切干大根の煮付		¥90
	蛋白 1.3g 脂質 2.1g 塩分 0.9g	57kcal	蛋白 5.1g 脂質 3.6g 塩分 0.5g	60kcal	蛋白 3.4g 脂質 3.5g 塩分 1.0g	85kcal	蛋白 4.3g 脂質 4.2g 塩分 0.4g	63kcal	蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal					
	揚げ茄子の そばあんかけ		¥90	ジャーマンポテト カレー風味		¥90	さつま揚げと茄子の 天ぷら		¥90	かぼちゃ煮		¥90	揚げ出し豆腐		¥90
	蛋白 3.3g 脂質 17.3g 塩分 0.4g	191kcal	蛋白 2.4g 脂質 10.2g 塩分 0.9g	142kcal	蛋白 4.3g 脂質 7.1g 塩分 0.5g	119kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	62kcal	蛋白 4.5g 脂質 11.6g 塩分 0.8g	148kcal					
	ハムサラダ		¥90	マカロニサラダ		¥90	玉子サラダ		¥90	チキンサラダ		¥90	ポテトサラダ		¥90
	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 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g	56kcal	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¥80      ※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<学割価格>で販売いたします。**