

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
ERL  
エル・スエヒロ

		3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)							
定食	定食A	ヒレカツ&ビーフコロッケ定食		¥550	若鶏のしそマリネ焼定食		¥550	【アンコールフェア】アラビアーターハンバーグ定食		¥550	若鶏の竜田揚定食		¥550	韓国風焼肉定食		¥550					
		蛋白 13.0g	脂質 19.3g	塩分 3.6g	423kcal	蛋白 26.1g	脂質 21.4g	塩分 2.7g	300kcal	蛋白 17.8g	脂質 20.2g	塩分 2.4g	404kcal	蛋白 21.6g	脂質 31.2g	塩分 0.9g	413kcal	蛋白 18.1g	脂質 17.3g	塩分 2.1g	282kcal
	定食B	赤魚の塩焼定食		¥550	野菜たっぷり水餃子定食		¥550	鯖の梅煮定食		¥550	豚肉と茄子の味噌炒め定食		¥550	気仙沼マグロのマスタードカツ		¥550					
	蛋白 22.1g	脂質 6.9g	塩分 2.1g	157kcal	蛋白 8.5g	脂質 7.8g	塩分 2.8g	184kcal	蛋白 21.7g	脂質 17.0g	塩分 1.4g	248kcal	蛋白 19.1g	脂質 29.7g	塩分 1.6g	415kcal	蛋白 12.2g	脂質 19.1g	塩分 1.8g	332kcal	
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	温玉鶏そぼろ丼		¥470	ねぎ塩豚丼		¥470	海老のかき揚げ丼		¥490	【アンチエイジング】でっかい豆腐のピリ辛あんかけ丼		¥440	若鶏の照焼マヨ丼		¥480					
		蛋白 30.2g	脂質 17.8g	塩分 2.2g	675kcal	蛋白 25.1g	脂質 28.6g	塩分 1.1g	722kcal	蛋白 10.1g	脂質 31.9g	塩分 2.1g	798kcal	蛋白 26.9g	脂質 14.3g	塩分 3.2g	577kcal	蛋白 33.4g	脂質 33.4g	塩分 3.1g	814kcal
	アラカルト	ミニ温玉鶏そぼろ丼		¥310	ミニねぎ塩豚丼		¥310	ミニ海老のかき揚げ丼		¥330				ミニ若鶏の照焼マヨ丼		¥310					
		蛋白 22.9g	脂質 14.0g	塩分 1.6g	492kcal	蛋白 17.3g	脂質 19.4g	塩分 0.8g	496kcal	蛋白 6.5g	脂質 21.1g	塩分 1.2g	525kcal		蛋白 24.4g	脂質 24.3g	塩分 2.0g	574kcal			
選替りカレー	オリジナルカレー	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	ジャワカレー	ジャワカレー		¥470	ジャワカレー		¥470	ジャワカレー		¥470	ジャワカレー		¥470	ジャワカレー		¥470					
		蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal

※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	日替ラーメン	塩ラーメン		¥400	【アンコールフェア】ごぼ肉うどん		¥450	味噌ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400					
		蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.9g	385kcal	蛋白 24.4g	脂質 12.7g	塩分 7.9g	536kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	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
	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ケ) ¥120				いなり寿司(1ケ) ¥80				単品ライス ¥120												

小鉢・サラダ	小鉢A	ほうれん草のピーナッツ和え		¥90	菜の花の辛子酢味噌		¥90	ほうれん草の胡麻和え		¥90	春野菜のナムル		¥90	小松菜のおひたし		¥90					
		蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	40kcal	蛋白 3.3g	脂質 2.1g	塩分 0.8g	62kcal	蛋白 1.6g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.1g	塩分 1.0g	34kcal	蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal
	小鉢B	なめたけおくら		¥90	キムチ春雨		¥90	三色なます		¥90	玉葱と長芋の梅おかか和え		¥90	きやべつと油揚げの辛子和え		¥90					
		蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 1.0g	脂質 1.4g	塩分 0.8g	64kcal	蛋白 1.8g	脂質 1.8g	塩分 0.5g	58kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	41kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.9g	49kcal
	小鉢C	がんと椎茸の煮物		¥90	野菜の炊き合わせ		¥90	青菜ときのこの卵とじ		¥90	竹輪と大根の炒り煮		¥90	厚揚げとこんにゃくの煮物		¥90					
		蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	26kcal	蛋白 5.1g	脂質 3.8g	塩分 0.5g	60kcal	蛋白 1.3g	脂質 2.1g	塩分 0.8g	57kcal	蛋白 4.3g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	63kcal
小鉢D	揚げ茄子のそぼろあんかけ		¥90	ジャーマンポテトカレー風味		¥90	揚げ出し豆腐		¥90	かぼちゃ煮		¥90	さつま揚げと茄子の天ぷら		¥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 4.5g	脂質 11.8g	塩分 0.8g	148kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	62kcal	蛋白 4.3g	脂質 7.1g	塩分 0.5g	119kcal	
サラダ	ツナサラダ		¥90	スパゲティサラダ		¥90	チキンサラダ		¥90	玉子サラダ		¥90	ポテトサラダ		¥90						
	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	

【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。