

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
新館 **スエヒロ**
エル・スエヒロ

		5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)			
定食	定食A									ハンバーグ トマトソース定食	¥550			若鶏の竜田揚 定食	¥550			気仙沼マグロの マスタードカツ	¥550		
										蛋白 15.2g 脂質 17.5g 塩分 1.6g	336kcal			蛋白 21.6g 脂質 31.2g 塩分 0.9g	413kcal			蛋白 12.3g 脂質 21.1g 塩分 1.8g	352kcal		
	定食B									牛肉のソテー バターポン酢定食	¥550			赤魚の塩焼定食	¥550			牛肉のしぐれ煮 定食	¥550		
										蛋白 18.8g 脂質 22.9g 塩分 3.2g	350kcal			蛋白 22.1g 脂質 8.9g 塩分 2.1g	157kcal			蛋白 20.4g 脂質 11.3g 塩分 0.9g	255kcal		
	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									中華風あんかけかつ丼	¥490			【体の中から健康に】 疲労回復！豚焼肉丼	¥490			若鶏の照焼マヨ丼	¥440		
										蛋白 19.6g 脂質 20.2g 塩分 3.7g	725kcal			蛋白 25.8g 脂質 14.0g 塩分 3.4g	564kcal			蛋白 33.4g 脂質 33.4g 塩分 3.1g	814kcal		
	アラカルト													【体の中から健康に】 ミニ疲労回復！豚焼肉丼	¥350			ミニ若鶏の照焼マヨ丼	¥310		
														蛋白 16.9g 脂質 8.8g 塩分 2.2g	410kcal			蛋白 24.4g 脂質 24.3g 塩分 2.0g	574kcal		
	選替り カレー									辛口カレー	¥440			辛口カレー	¥440			辛口カレー	¥440		
										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									温玉カルダモンカレー	¥470			温玉カルダモンカレー	¥470			温玉カルダモンカレー	¥470		
										蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal			蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal			蛋白 21.2g 脂質 28.8g 塩分 2.9g	790kcal		

※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									醤油ラーメン	¥400			白湯ラーメン	¥400			塩ラーメン	¥400		
										蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal			蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g	432kcal			蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g	385kcal		
	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	小鉢A									小松菜の ピーナッツ和え	¥90			ほうれん草と しらすのお浸し	¥90			春野菜のナムル	¥90		
										蛋白 2.3g 脂質 2.1g 塩分 0.8g	40kcal			蛋白 3.1g 脂質 0.4g 塩分 1.3g	30kcal			蛋白 2.8g 脂質 1.1g 塩分 1.0g	34kcal		
	小鉢B									なめたけおくら	¥90			キムチ春雨	¥90			ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え	¥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 3.0g 脂質 8.5g 塩分 0.3g	93kcal		
	小鉢C									切干大根の煮付	¥90			がんもとふきの 煮物	¥90			竹輪と大根の炒り煮	¥90		
										蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal			蛋白 4.9g 脂質 5.3g 塩分 0.6g	80kcal			蛋白 2.8g 脂質 2.4g 塩分 1.2g	80kcal		
	小鉢D									高野豆腐と菜の花の 含め煮	¥90			さつま揚げと茄子の 天ぷら	¥90			揚げ出し豆腐	¥90		
										蛋白 5.4g 脂質 2.7g 塩分 0.5g	60kcal			蛋白 4.3g 脂質 7.1g 塩分 0.5g	119kcal			蛋白 4.5g 脂質 11.6g 塩分 0.8g	148kcal		
	サラダ									ツナサラダ	¥90			スパゲティサラダ	¥90			ポテトサラダ	¥90		
										蛋白 4.1g 脂質 3.7g	62kcal			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 ¥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。