

WEEKLY MENU

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

		5月12日(月)				5月13日(火)				5月14日(水)				5月15日(木)				5月16日(金)			
定食	定食A	和牛100%メンチカツ&スクランブルエッグ		¥550		酢豚&春巻定食		¥550		チキンステーキ和風オニオンソース定食		¥550		塩だれ焼肉定食		¥550		アジフライ定食		¥550	
		蛋白 15.2g	脂質 30.5g	塩分 1.5g	442kcal	蛋白 14.7g	脂質 39.3g	塩分 2.7g	571kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.8g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 17.4g	脂質 19.3g	塩分 1.4g	288kcal	蛋白 27.8g	脂質 19.1g	塩分 1.8g	500kcal
	定食B	赤魚の煮付定食		¥550		牛肉と大根の煮込み定食		¥550		かれいのおろし煮定食		¥550		鶏肉の韓流煮定食		¥550		豚肉のおろしポン酢定食		¥550	
		蛋白 19.9g	脂質 5.2g	塩分 2.2g	213kcal	蛋白 21.0g	脂質 12.8g	塩分 1.8g	251kcal	蛋白 20.0g	脂質 15.9g	塩分 2.2g	291kcal	蛋白 25.2g	脂質 21.0g	塩分 4.7g	391kcal	蛋白 20.9g	脂質 12.4g	塩分 3.6g	249kcal
	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	豚月見井		¥460		【体の中から健康に】 バランス◎ きのこオママンガイ		¥490		ピリ辛焼肉井		¥460		明太マヨかつ井		¥490		ポロネーズピラフ		¥440	
		蛋白 30.0g	脂質 32.2g	塩分 1.4g	802kcal	蛋白 24.6g	脂質 16.7g	塩分 2.8g	555kcal	蛋白 22.0g	脂質 24.8g	塩分 1.9g	699kcal	蛋白 16.8g	脂質 31.4g	塩分 3.4g	789kcal	蛋白 12.8g	脂質 11.5g	塩分 1.8g	496kcal
	アラカルト	ミニ豚月見井		¥330						ミニピリ辛焼肉井		¥330						ミニポロネーズピラフ		¥310	
		蛋白 22.0g	脂質 24.0g	塩分 0.9g	578kcal					蛋白 14.2g	脂質 15.8g	塩分 1.1g	465kcal					蛋白 8.5g	脂質 10.1g	塩分 1.0g	354kcal
	選替りカレー	オリジナルカレー		¥420		オリジナルカレー		¥420		オリジナルカレー		¥420		オリジナルカレー		¥420		オリジナルカレー		¥420	
		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	タヒチカレー		¥470		タヒチカレー		¥470		タヒチカレー		¥470		タヒチカレー		¥470		タヒチカレー		¥470	
		蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal	蛋白 17.4g	脂質 21.7g	塩分 2.0g	676kcal

※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	醤油ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥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 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	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	小鉢A	ほうれん草のおひたし		¥90		おくらと長いものわさび醤油		¥90		カレーポテトサラダ		¥90		菜の花と薄揚げのお浸し		¥90		ちんげん菜と椎茸の柚子浸し		¥90	
		蛋白 2.1g	脂質 0.3g	塩分 0.9g	26kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.2g	塩分 0.7g	42kcal	蛋白 2.6g	脂質 12.3g	塩分 1.4g	155kcal	蛋白 4.0g	脂質 1.8g	塩分 0.7g	47kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal
	小鉢B	鶏肉とひじきの胡麻マヨネーズ		¥90		春雨サラダ		¥90		きゅうりとかにかまの酢の物		¥90		大根と人参の胡麻酢和え		¥90		もやしときゅうりのコチュジャン和え		¥90	
		蛋白 3.4g	脂質 10.0g	塩分 0.8g	112kcal	蛋白 1.3g	脂質 12.1g	塩分 0.9g	160kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 1.1g	脂質 1.3g	塩分 0.4g	47kcal	蛋白 2.9g	脂質 1.3g	塩分 0.9g	57kcal
	小鉢C	ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮		¥90		高野豆腐と菜の花の含め煮		¥90		がんもと野菜の煮物		¥90		つきこんの炒り煮		¥90		豆腐のそぼろあん		¥90	
		蛋白 1.4g		塩分 1.2g	62kcal	蛋白 5.4g	脂質 2.7g	塩分 0.5g	60kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.8g	塩分 0.8g	80kcal	蛋白 3.7g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 9.1g	脂質 6.1g	塩分 0.4g	100kcal
	小鉢D	里芋と厚揚げの煮物		¥90		じゃがいもとピーマンの金平		¥90		人参しりしり		¥90		揚げ餃子		¥90		切干大根の明太子炒め		¥90	
		蛋白 4.9g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	85kcal	蛋白 1.2g	脂質 4.0g	塩分 0.5g	83kcal	蛋白 2.3g	脂質 1.6g	塩分 0.8g	49kcal	蛋白 3.4g	脂質 7.8g	塩分 0.5g	119kcal	蛋白 2.1g	脂質 3.3g	塩分 0.7g	68kcal
	サラダ	ハムサラダ		¥90		マカロニサラダ		¥90		豆腐サラダ		¥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 3.8g	塩分 0.5g	77kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	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。