

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro  
Cafeteria Group  
エスエフエフ  
エル・スエヒロ

		5月18日(月)			5月19日(火)			5月20日(水)			5月21日(木)			5月22日(金)							
定食	定食A	ハンバーグステーキ 照焼ソース定食			¥550	塩だれ焼肉定食			¥550	北海道産コーンコロッケと 白身魚フライ定食			¥550	フライドチキン & サラダ定食			¥550	トンテキ定食			¥550
		蛋白 17.5g	脂質 10.7g	塩分 2.8g	352kcal	蛋白 17.4g	脂質 19.3g	塩分 1.4g	288kcal	蛋白 14.6g	脂質 21.4g	塩分 2.4g	453kcal	蛋白 21.2g	脂質 29.3g	塩分 2.0g	406kcal	蛋白 22.0g	脂質 16.8g	塩分 1.8g	272kcal
	定食B	鯖の生姜煮定食			¥550	麻婆豆腐定食			¥550	【ビタミンB群】 ゆで豚のニラ辛だれ定食			¥550	赤魚のみりん焼定食			¥550	白身魚のみぞれ煮 定食			¥550
	蛋白 22.0g	脂質 16.9g	塩分 2.4g	299kcal	蛋白 16.0g	脂質 15.3g	塩分 2.6g	257kcal	蛋白 24.7g	脂質 9.2g	塩分 2.2g	237kcal	蛋白 19.1g	脂質 3.5g	塩分 2.8g	166kcal	蛋白 25.1g	脂質 22.0g	塩分 1.3g	344kcal	
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	かき揚げ玉子丼	¥490	鮭そぼろ丼	¥500	すき焼き丼	¥520	挽肉辛味あんかけ飯 ＜辣子会飯＞	¥470	ハヤシライス	¥490										
	蛋白 19.9g	脂質 31.4g	塩分 1.9g	791kcal	蛋白 23.8g	脂質 9.6g	塩分 2.2g	512kcal	蛋白 31.5g	脂質 16.5g	塩分 1.2g	690kcal	蛋白 21.8g	脂質 20.7g	塩分 3.5g	648kcal	蛋白 18.2g	脂質 10.9g	塩分 2.0g	575kcal
	アラカルト	ミニかき揚げ玉子丼	¥330	ミニ鮭そぼろ丼	¥330	ミニすき焼き丼	¥350	ミニ挽肉辛味あんかけ飯 ＜辣子会飯＞	¥310	ミニハヤシライス	¥330									
	蛋白 12.6g	脂質 17.1g	塩分 1.1g	489kcal	蛋白 17.5g	脂質 8.1g	塩分 1.5g	373kcal	蛋白 22.1g	脂質 11.9g	塩分 0.8g	483kcal	蛋白 15.3g	脂質 13.8g	塩分 2.5g	444kcal	蛋白 12.7g	脂質 8.2g	塩分 1.7g	412kcal
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	タヒチカレー	¥470	【石川】 金沢カレー	¥520	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 18.1g	脂質 19.8g	塩分 4.7g	708kcal	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+100円となります。(麺類は除く)

日替 ラーメン	味噌ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400	白湯ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400									
	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	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	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g
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 すりごまかけ	¥90	ほうれん草と しめじのおひたし	¥90	菜の花の 胡麻醤油がけ	¥90	なめたけおくら	¥90	ほうれん草とさつま揚 の和え物	¥90									
	蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 1.1g	40kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.4g	塩分 1.1g	26kcal	蛋白 2.7g	脂質 3.9g	塩分 0.4g	67kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 4.9g	脂質 1.3g	塩分 1.2g	55kcal
	小鉢B	春雨の酢の物	¥90	かぼちゃとコーンの マヨネーズ和え	¥90	白菜の塩昆布和え	¥90	山芋短冊	¥90	きのこのマリネ	¥90									
	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 1.8g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	161kcal	蛋白 1.1g	脂質 0.8g	塩分 0.5g	21kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g		48kcal	蛋白 2.0g	脂質 1.8g	塩分 0.5g	40kcal
小鉢C	鶏と切干大根の煮付	¥90	大根の田楽	¥90	ひじきと大豆の煮物	¥90	煮玉子大根	¥90	ごぼうと豆腐の 炒り煮	¥90										
蛋白 9.9g	脂質 9.1g	塩分 0.7g	163kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.8g	塩分 1.6g	37kcal	蛋白 4.6g	脂質 3.0g	塩分 0.9g	88kcal	蛋白 6.8g	脂質 5.2g	塩分 0.8g	89kcal	蛋白 4.8g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	77kcal	
小鉢D	春巻き	¥90	一口がんと 茄子の揚げだし	¥90	里芋とこんにやく の煮物	¥90	ピーマンと竹輪の 胡麻炒め	¥90	ミートコロッケ	¥90										
蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.8g	186kcal	蛋白 4.0g	脂質 6.0g	塩分 1.2g	94kcal	蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal	蛋白 2.2g	脂質 5.8g	塩分 0.9g	96kcal	蛋白 2.7g	脂質 7.1g	塩分 0.4g	156kcal	
サラダ	ツナサラダ	¥90	スパゲティサラダ	¥90	玉子サラダ	¥90	ポテトサラダ	¥90	チキンサラダ	¥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 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 1.8g	脂質 2.2g	塩分 0.3g	60kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	

【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。