

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria-Group
新エスエフ
エル・スエヒロ

		6月8日(月)			6月9日(火)			6月10日(水)			6月11日(木)			6月12日(金)							
定食	定食A	じゃがバターの明太包み揚げ & 白身魚フライ定食		¥550	チキンのバジル焼定食		¥550	【カルシウム】牛しゃぶと海藻のチョレギサラダ定食		¥550	ポークソテー青じそソース定食		¥550	若鶏の柚子胡椒唐揚げ定食		¥550					
		蛋白 12.7g	脂質 32.4g	塩分 1.9g	489kcal	蛋白 28.8g	脂質 33.2g	塩分 2.4g	468kcal	蛋白 19.2g	脂質 25.3g	塩分 2.5g	316kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.7g	塩分 1.7g	350kcal	蛋白 21.8g	脂質 31.4g	塩分 1.2g	418kcal
	定食B	肉じゃが定食		¥550	豆腐の五目うま煮定食		¥550	鱈の七味マヨネーズ焼定食		¥550	豚肉と青梗菜の炒め定食		¥550	鯖の葱味噌焼定食		¥550					
	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 21.0g	脂質 19.7g	塩分 2.4g	328kcal	蛋白 15.8g	脂質 8.2g	塩分 1.6g	156kcal	蛋白 17.8g	脂質 15.8g	塩分 1.5g	263kcal	蛋白 23.9g	脂質 18.0g	塩分 3.2g	291kcal	
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	豚肉の生姜焼井		¥490	しらすと高菜の炒飯(春巻き付)		¥470	たれかつ井		¥520	ふわふわ玉子のオムハヤシライス		¥500	スタミナキムチ井		¥490					
		蛋白 26.1g	脂質 24.0g	塩分 2.5g	713kcal	蛋白 16.3g	脂質 20.2g	塩分 1.5g	625kcal	蛋白 19.3g	脂質 23.5g	塩分 450.0g	804kcal	蛋白 20.4g	脂質 14.1g	塩分 3.6g	624kcal	蛋白 26.9g	脂質 24.5g	塩分 2.5g	729kcal
	アラカルト	ミニ豚肉の生姜焼井		¥330	ミニしらすと高菜の炒飯(春巻き付)		¥310	ミニたれかつ井		¥350	ミニふわふわ玉子のオムハヤシライス		¥330	ミニスタミナキムチ井		¥330					
		蛋白 18.1g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	493kcal	蛋白 11.6g	脂質 16.2g	塩分 0.4g	465kcal	蛋白 12.9g	脂質 15.7g	塩分 3.0g	540kcal	蛋白 13.8g	脂質 8.9g	塩分 2.2g	417kcal	蛋白 16.9g	脂質 15.1g	塩分 1.6g	477kcal
選替りカレー	選替りカレー	辛口カレー		¥470	辛口カレー		¥470	辛口カレー		¥470	辛口カレー		¥470	辛口カレー		¥470					
		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	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	スペシャルカレー	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520	バターチキンカレー		¥520					
		蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g	脂質 18.3g	塩分 4.0g	669kcal

※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	醤油ラーメン		¥400	【シンガポール】ラクサ		¥450	塩ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400					
		蛋白 18.4g	脂質 5.9g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 19.1g	脂質 13.4g	塩分 4.8g	503kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	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
	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	ブロッコリーのピーナツ和え		¥90	小松菜としめじのごま和え		¥90	青梗菜と椎茸のお浸し		¥90	ほうれん草と人参の胡麻味噌和え		¥90	菜の花の辛子和え		¥90					
		蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.5g	42kcal	蛋白 1.6g	脂質 1.1g	塩分 0.7g	31kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	20kcal	蛋白 2.7g	脂質 3.1g	塩分 0.5g	68kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	34kcal
	小鉢B	おくら梅肉和え		¥90	揚げ茄子とおくらの青じそ和え		¥90	蒸し鶏と大根の酢の物		¥90	もやしとメンマのピリ辛和え		¥90	いんげんとじゃが芋のカレーマヨネーズ和え		¥90					
		蛋白 1.7g	脂質 0.1g	塩分 0.8g	27kcal	蛋白 1.2g	脂質 14.4g	塩分 0.9g	160kcal	蛋白 3.7g	脂質 0.8g	塩分 0.8g	47kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.7g	塩分 1.9g	40kcal	蛋白 1.8g	脂質 7.8g	塩分 0.7g	109kcal
	小鉢C	がんものおろし煮		¥90	ひじきと油揚げの煮物		¥90	かぼちゃのそぼろ煮		¥90	野菜の炊き合わせ		¥90	切干大根の煮付		¥90					
		蛋白 5.0g	脂質 5.3g	塩分 0.6g	83kcal	蛋白 3.4g	脂質 3.5g	塩分 1.0g	85kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	26kcal	蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal
小鉢D	金平ごぼう		¥90	春雨と竹の子の中華炒め		¥90	厚揚げとこんにゃくの煮物		¥90	ミートコロッケ		¥90	焼売の天ぷら		¥90						
	蛋白 1.0g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	80kcal	蛋白 4.3g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	63kcal	蛋白 2.7g	脂質 7.1g	塩分 0.4g	156kcal	蛋白 4.8g	脂質 11.9g	塩分 0.4g	168kcal	
サラダ	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 3.6g	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。