WEEKLY MENU

Ginza Suehiro Cafeteria Group
銀座スエヒロ
エル・スエヒロ

区分		6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)	
定食	定食A	肉厚メンチカツ定食	¥550	ポークソテー 和風オニオンソース定食	¥550	チキンバーベキュー 定食	¥550	ビーフカツ 和風おろし定食	¥550	若鶏の竜田揚 定食	¥550
		蛋白 14.8g 脂質 23.7g 塩分 2.4g	487kcal	蛋白 20.3g 脂質 19.6g 塩分 2.3g	313kcal	蛋白 26.4g 脂質 22.6g 塩分 1.9g	363kcal	蛋白 11.9g 脂質 18.1g 塩分 2.2g	336kcal	蛋白 21.6g 脂質 31.2g 塩分 0.9g	413kcal
	定食B	豚肉とニラの 生姜醤油焼定食	¥550	鯵のおろし煮定食	¥550	揚豆腐の 和風あんかけ定食	¥550	【カリウム】 鶏むね肉の塩麹味噌焼 ｱﾎﾞｶﾄﾞﾖｰｸﾞﾙﾄｿｰｽ定食	¥550	鯖の葱味噌焼 定食	¥550
		蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.3g	275kcal	蛋白 17.7g 脂質 11.8g 塩分 1.8g	235kcal	蛋白 22.9g 脂質 24.6g 塩分 1.6g	383kcal	蛋白 31.4g 脂質 9.4g 塩分 2.6g	236kcal	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。

区分		6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)	
アラカルト	アラカルト	豚月見丼	¥490	野菜のナムル丼	¥490	柚子塩豚しゃぶ冷麺	¥500	タコライス	¥500	豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ	¥490
		蛋白 31.9g 脂質 23.1g 塩分 1.3g	738kcal	蛋白 11.5g 脂質 9.9g 塩分 3.0g	535kcal	蛋白 20.2g 脂質 12.1g 塩分 4.2g	477kcal	蛋白 23.2g 脂質 18.7g 塩分 2.5g	661kcal	蛋白 25.8g 脂質 41.2g 塩分 3.5g	853kcal
	アラカルト	ミニ豚月見丼	¥330	ミニ 野菜のナムル丼	¥330			ミニタコライス	¥330	ミニ豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ	¥330
		蛋白 24.0g 脂質 17.6g 塩分 1.0g	533kcal	蛋白 10.6g 脂質 11.1g 塩分 1.7g	412kcal			蛋白 15.5g 脂質 12.4g 塩分 1.5g	448kcal	蛋白 17.0g 脂質 27.1g 塩分 2.1g	573kcal
	週替り 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	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+100円となります。(麺類は除く)

区分		6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)	
麺類	日替 ラーメン	白湯ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400	白湯ラーメン	¥400
		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 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal	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
	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									

区分		6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)	
小鉢・サラダ	小鉢A	菜の花の辛子和え	¥90	ほうれん草と人参の 胡麻味噌和え	¥90	小松菜としめじの ごま和え	¥90	ほうれん草と えのきのおひたし	¥90	なめたけおくら	¥90
		蛋白 3.3g 脂質 0.2g 塩分 0.9g	34kcal	蛋白 2.7g 脂質 3.1g 塩分 0.5g	68kcal	蛋白 1.6g 脂質 1.1g 塩分 0.7g	31kcal	蛋白 2.2g 脂質 0.3g 塩分 1.1g	27kcal	蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 1.2g	22kcal
	小鉢B	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	ミックスビーンズの ツナマヨ和え	¥90	もやしとメンマの ピリ辛和え	¥90	明太とろろ豆腐	¥90
		蛋白 1.2g 脂質 14.4g 塩分 0.9g	160kcal	蛋白 3.7g 脂質 0.6g 塩分 0.8g	47kcal	蛋白 7.0g 脂質 10.5g 塩分 0.3g	132kcal	蛋白 2.1g 脂質 0.7g 塩分 1.9g	40kcal	蛋白 5.3g 脂質 2.8g 塩分 0.3g	54kcal
	小鉢C	切干大根の煮付	¥90	ひじきと油揚げの 煮物	¥90	野菜の炊き合わせ	¥90	きのこの卵とじ	¥90	かぼちゃのそぼろ煮	¥90
		蛋白 3.3g 脂質 3.4g 塩分 0.5g	82kcal	蛋白 3.4g 脂質 3.5g 塩分 1.0g	85kcal	蛋白 1.6g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	26kcal	蛋白 5.7g 脂質 3.7g 塩分 0.8g	75kcal	蛋白 4.7g 脂質 2.5g 塩分 0.4g	82kcal
	小鉢D	春雨と竹の子の 中華炒め	¥90	金平ごぼう	¥90	焼売の天ぷら	¥90	厚揚げと茄子の 味噌炒め	¥90	キャベツとベーコンの ソテー	¥90
		蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.5g	80kcal	蛋白 1.6g 脂質 5.1g 塩分 0.5g	100kcal	蛋白 4.6g 脂質 11.9g 塩分 0.4g	168kcal	蛋白 3.9g 脂質 13.3g 塩分 1.3g	171kcal	蛋白 2.7g 脂質 5.0g 塩分 0.5g	74kcal
	サラダ	ツナサラダ	¥90	チキンサラダ	¥90	玉子サラダ	¥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 塩分 0.1g	62kcal	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 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を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。