

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
エール・スエヒロ

		6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)							
定食	定食A	シーフードフライ定食 (エビ・白身魚・イリング)		¥550	チキンバーベキュー 定食		¥550	ポークソテー 和風オニオンソース定食		¥550	豚肉の香味揚げ レモンソース定食		¥550	肉厚メンチカツ定食		¥550					
		蛋白 16.2g	脂質 31.0g	塩分 2.4g	476kcal	蛋白 32.7g	脂質 27.7g	塩分 2.1g	441kcal	蛋白 20.3g	脂質 19.8g	塩分 2.3g	313kcal	蛋白 19.7g	脂質 30.5g	塩分 2.5g	495kcal	蛋白 14.8g	脂質 23.7g	塩分 2.4g	487kcal
	定食B	豚肉の辛味炒め定食		¥550	鯡のおろし煮定食		¥550	鯖の味噌煮定食		¥550	肉豆腐定食		¥550	濃厚胡麻豆乳だれの冷豚しゃぶ定食		¥550					
	蛋白 19.5g	脂質 23.8g	塩分 1.9g	366kcal	蛋白 17.7g	脂質 18.9g	塩分 1.8g	299kcal	蛋白 23.5g	脂質 17.9g	塩分 2.8g	386kcal	蛋白 24.9g	脂質 14.0g	塩分 0.9g	302kcal	蛋白 26.0g	脂質 18.8g	塩分 2.0g	296kcal	
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	親子丼	¥440	ピピンバ		¥440	ピリ辛鶏唐揚げ中華		¥490	タコライス		¥470	牛肉とピーマン并 ＜青椒牛肉絲飯＞		¥490							
		蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 17.4g	脂質 16.2g	塩分 1.9g	586kcal	蛋白 24.8g	脂質 23.2g	塩分 7.4g	582kcal	蛋白 23.3g	脂質 18.7g	塩分 2.5g	661kcal	蛋白 22.8g	脂質 17.6g	塩分 0.9g	613kcal
	ミニ親子丼	¥310	ミニピピンバ		¥310				ミニタコライス		¥330	ミニ牛肉とピーマン并 ＜青椒牛肉絲飯＞		¥320							
		蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal	蛋白 11.0g	脂質 9.9g	塩分 1.3g	388kcal			蛋白 15.6g	脂質 12.4g	塩分 1.5g	448kcal	蛋白 13.8g	脂質 10.8g	塩分 0.5g	404kcal		
選替り カレー	辛口カレー	¥440	辛口カレー		¥440	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	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	タヒチカレー	¥470	タヒチカレー		¥470	キーマカレー		¥470	キーマカレー		¥470	キーマカレー		¥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 13.2g	脂質 13.3g	塩分 2.2g	586kcal	蛋白 13.2g	脂質 13.3g	塩分 2.2g	586kcal	蛋白 13.2g	脂質 13.3g	塩分 2.2g	586kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

日替 ラーメン	白湯ラーメン	¥400	塩ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400						
		蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 6.1g	塩分 11.9g	385kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g
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											

小鉢・サラダ	小鉢A	ほうれん草とえのきのおひたし		¥90	いんげんとうもろこしの胡麻味噌和え		¥90	小松菜としめじのごま和え		¥90	菜の花の辛子和え		¥90	なめたけおくら		¥90					
		蛋白 2.2g	脂質 0.3g	塩分 1.1g	27kcal	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 3.3g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	34kcal	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	明太とろろ豆腐		¥90	ミックスピーズのツナマヨ和え		¥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					
		蛋白 1.2g	脂質 14.4g	塩分 0.9g	161kcal	蛋白 5.3g	脂質 2.8g	塩分 0.3g	54kcal	蛋白 7.0g	脂質 10.5g	塩分 0.3g	132kcal	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
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	春雨と竹の子の中巻炒め		¥90	焼売の天ぷら		¥90	金平ごぼう		¥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 4.6g	脂質 11.9g	塩分 0.4g	168kcal	蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	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	玉子サラダ		¥90	チキンサラダ		¥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 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g		30kcal	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。