

WEEKLY MENU

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

		7月20日(月)				7月21日(火)				7月22日(水)				7月23日(木)				7月24日(金)			
定食	定食A					ジャンボメンチカツ定食		¥550		チキンのバジル焼定食		¥550		とんかつ 青じそおろしソース定食		¥550		若鶏の柚子胡椒唐揚げ定食		¥550	
						蛋白 19.1g	脂質 35.7g	塩分 3.1g	586kcal	蛋白 28.8g	脂質 33.2g	塩分 2.4g	468kcal	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					鰹の 七味マヨネーズ焼定食		¥550		豆腐の五目うま煮定食		¥550		豚肉と青梗菜の炒め定食		¥550		【カリウム】 焼き茄子と鰹の香味だれ定食		¥550	
						蛋白 15.8g	脂質 8.2g	塩分 1.6g	156kcal	蛋白 21.0g	脂質 19.7g	塩分 2.4g	328kcal	蛋白 17.8g	脂質 15.8g	塩分 1.5g	263kcal	蛋白 18.0g	脂質 7.1g	塩分 2.0g	179kcal
	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	焼きあごだしの 冷し稲庭うどん			¥500	ふわふわ玉子の オムハヤシライス			¥500	スタミナキムチ丼			¥490
						蛋白 26.1g	脂質 24.0g	塩分 2.5g	713kcal	蛋白 12.1g	脂質 4.3g	塩分 7.3g	320kcal	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 スタミナキムチ丼			¥330
						蛋白 18.1g	脂質 16.5g	塩分 1.7g	493kcal					蛋白 13.3g	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					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
	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
						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					塩ラーメン				¥400	白湯ラーメン				¥400	味噌ラーメン				¥400	醤油ラーメン				¥400
						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		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				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		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 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		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 2.1g	脂質 0.7g	塩分 1.9g	40kcal	蛋白 1.6g	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		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 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		ミートコロッケ			¥90		厚揚げとこんにゃくの煮物			¥90	
					蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	80kcal	蛋白 2.7g	脂質 7.1g	塩分 0.4g	156kcal	蛋白 4.3g	脂質 4.2g	塩分 0.4g	63kcal				
	サラダ				ハムサラダ			¥90		マカロニサラダ			¥90		チキンサラダ			¥90		ポテトサラダ			¥90	
					蛋白 2.6g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.6g	塩分 0.5g	77kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 1.6g	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。