

WEEKLY MENU

Ginga Suehiro
Cafeteria Group
新館 スイヒロ
エル・スイヒロ

		7月21日(月)				7月22日(火)				7月23日(水)				7月24日(木)				7月25日(金)			
定食	定食A	高菜明太チーズフライ & 白身魚フライ定食				¥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	サラダ焼肉定食				¥550
		蛋白 12.9g	脂質 32.4g	塩分 1.9g	492kcal	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	421kcal	蛋白 18.8g	脂質 15.7g	塩分 1.8g	267kcal				
	定食B	豚肉のジーンズカン風定食				¥550	赤魚の煮付定食				¥550	豆腐の五目うま煮定食				¥550	【紫外線対策】 ぶり大根ステーキ定食				¥550
	蛋白 22.4g	脂質 23.3g	塩分 2.3g	388kcal	蛋白 19.9g	脂質 5.2g	塩分 2.2g	213kcal	蛋白 21.7g	脂質 18.0g	塩分 2.4g	314kcal	蛋白 17.5g	脂質 19.1g	塩分 2.0g	279kcal					
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	ふわふわ玉子の オムハヤシライス				¥470	冷し豆乳塩ちゃんぽん				¥490	ねぎ牛丼				¥470	若鶏の照焼マヨ丼				¥440
		蛋白 20.4g	脂質 14.1g	塩分 3.9g	624kcal	蛋白 25.2g	脂質 9.1g	塩分 7.7g	493kcal	蛋白 25.2g	脂質 10.3g	塩分 1.2g	609kcal	蛋白 33.4g	脂質 33.4g	塩分 3.1g	814kcal				
	アラカルト	ミニふわふわ玉子の オムハヤシライス				¥330	ミニねぎ牛丼				¥330	ミニ若鶏の照焼マヨ丼				¥310					
		蛋白 13.3g	脂質 8.9g	塩分 2.2g	417kcal	蛋白 18.7g	脂質 8.0g	塩分 0.8g	436kcal	蛋白 24.4g	脂質 24.3g	塩分 2.0g	574kcal								
選替りカレー	オリジナルカレー	オリジナルカレー				¥420	オリジナルカレー				¥420	オリジナルカレー				¥420	オリジナルカレー				¥420
		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	インドチキンカレー	インドチキンカレー				¥490	インドチキンカレー				¥490	インドチキンカレー				¥490	インドチキンカレー				¥490
		蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal	蛋白 29.3g	脂質 32.0g	塩分 4.2g	858kcal				

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

麺類	日替ラーメン	味噌ラーメン				¥400	白湯ラーメン				¥400	醤油ラーメン				¥400	
		蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.8g	385kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	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	いんげんと人参の胡麻味噌和え				¥90	青梗菜と椎茸のお浸し				¥90	小松菜としめじのごま和え				¥90
		蛋白 3.1g	脂質 1.8g	塩分 0.5g	42kcal	蛋白 2.7g	脂質 3.1g	塩分 0.5g	68kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	20kcal	蛋白 1.8g	脂質 1.1g	塩分 0.7g	31kcal				
	小鉢B	おくら梅肉和え				¥90	蒸し鶏と大根の酢の物				¥90	揚げ茄子とおくらの青じそ和え				¥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 3.7g	脂質 0.8g	塩分 0.8g	47kcal	蛋白 1.2g	脂質 14.4g	塩分 0.9g	161kcal	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	かぼちゃのそぼろ煮				¥90	切干大根の煮付				¥90	ひじきの炒り煮				¥90
		蛋白 5.0g	脂質 5.3g	塩分 0.6g	83kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal	蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 1.7g	脂質 1.1g	塩分 0.9g	58kcal				
小鉢D	金平ごぼう				¥90	ミートコロッケ				¥90	春雨と竹の子の中華炒め				¥90	焼売の天ぷら				¥90	
	蛋白 1.8g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 2.7g	脂質 7.1g	塩分 0.4g	156kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	80kcal	蛋白 4.8g	脂質 11.9g	塩分 0.4g	168kcal					
サラダ	ハムサラダ	ハムサラダ				¥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 3.1g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	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。