

WEEKLY MENU

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

		8月4日(月)				8月5日(火)				8月6日(水)				8月7日(木)				8月8日(金)			
定食	定食A	チーズハンバーグ デミソース定食			¥550	チキンカツ南蛮 定食			¥550	トンテキ定食		¥550	チキンステーキ 和風オニオンソース定食		¥550	ビーフストロガノフ 定食			¥550		
		蛋白 18.1g	脂質 19.6g	塩分 2.2g	356kcal	蛋白 17.4g	脂質 34.3g	塩分 3.3g	537kcal	蛋白 23.7g	脂質 20.2g	塩分 2.3g	329kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.6g	塩分 2.8g	389kcal	蛋白 19.0g	脂質 16.3g	塩分 2.0g	347kcal
	定食B	豚肉の味噌炒め定食			¥550	赤魚の生姜煮 定食			¥550	肉団子の甘酢あん 定食		¥550	【夏野菜をどうぞ】 白身魚と茄子のサラダ風スパイス トマトドレッシング		¥550	麻婆豆腐定食			¥550		
		蛋白 19.5g	脂質 30.6g	塩分 2.7g	411kcal	蛋白 21.1g	脂質 7.0g	塩分 1.8g	198kcal	蛋白 13.2g	脂質 22.8g	塩分 2.8g	412kcal	蛋白 17.5g	脂質 21.2g	塩分 0.4g	311kcal	蛋白 16.0g	脂質 15.3g	塩分 2.6g	257kcal
	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	鮭そぼろ丼			¥470	天 津 飯			¥440	キムチ炒飯			¥440	塩だれ焼肉丼			¥460	和風おろしカツライス			¥490
		蛋白 23.8g	脂質 9.6g	塩分 0.6g	512kcal	蛋白 22.6g	脂質 20.1g	塩分 3.9g	658kcal	蛋白 19.9g	脂質 19.0g	塩分 3.5g	619kcal	蛋白 22.4g	脂質 20.0g	塩分 1.1g	632kcal	蛋白 15.7g	脂質 15.9g	塩分 2.8g	649kcal
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼			¥330					ミニキムチ炒飯			¥310	ミニ塩だれ焼肉丼			¥330				
		蛋白 17.5g	脂質 8.1g	塩分 0.5g	373kcal					蛋白 15.5g	脂質 15.0g	塩分 2.5g	457kcal	蛋白 17.9g	脂質 11.2g	塩分 0.9g	421kcal				
	選替り 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	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	蛋白 15.6g	脂質 20.1g	塩分 3.3g	670kcal
	スペシャル カレー	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470	温玉ドライカレー			¥470
		蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal	蛋白 18.2g	脂質 19.1g	塩分 2.1g	646kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

種類	日替 ラーメン	味噌ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	【佐賀】 マジェンバ風油そば			¥450	塩ラーメン			¥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 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 27.3g	脂質 19.7g	塩分 5.7g	597kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	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	青菜と油揚げのぬた			¥90	おくらのおかか和え			¥90	ほうれん草と人参のおひたし			¥90	いんげんの胡麻和え			¥90	青菜のなめたけ和え			¥90
		蛋白 3.8g	脂質 4.8g	塩分 0.4g	75kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	22kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.3g	塩分 0.7g	24kcal	蛋白 1.6g	脂質 1.0g	塩分 0.7g	40kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	14kcal
	小鉢B	揚げ茄子のおろしポン酢			¥90	きのこわかめの中華和え			¥90	きゅうりと竹輪の酢の物			¥90	ごぼうサラダ			¥90	めかぶきゅうり			¥90
		蛋白 1.0g	脂質 15.5g	塩分 1.3g	169kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.2g	塩分 1.2g	29kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.6g	塩分 0.9g	47kcal	蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 0.9g	脂質 0.1g	塩分 0.5g	28kcal
	小鉢C	里芋とこんにやくの煮物			¥90	そぼろじゃが			¥90	茄子とがんもの煮物			¥90	高野豆腐と野菜の炊き合わせ			¥90	鶏つくねと野菜の煮物			¥90
		蛋白 0.9g		塩分 0.4g	32kcal	蛋白 5.8g	脂質 5.5g	塩分 1.3g	144kcal	蛋白 3.6g	脂質 6.6g	塩分 0.5g	90kcal	蛋白 5.2g	脂質 2.7g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 4.5g	脂質 1.6g	塩分 0.7g	67kcal
	小鉢D	ベジタブルコロッケ			¥90	玉葱とベーコンのカレーソテー			¥90	春巻き			¥90	ごぼうとこんにやくの金平			¥90	竹輪の紅生姜揚			¥90
		蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 2.3g	脂質 4.1g	塩分 0.6g	67kcal	蛋白 3.4g	脂質 12.1g	塩分 0.6g	186kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	95kcal	蛋白 2.2g	脂質 5.8g	塩分 0.7g	96kcal
	サラダ	ハムサラダ			¥90	マカロニサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	豆腐サラダ			¥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 3.3g	脂質 0.4g		30kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	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。