

WEEKLY MENU

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

		8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14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		若鶏の竜田揚 定食		¥550		豚肉の 青じそおろし定食		¥550	
		蛋白 14.8g	脂質 23.7g	塩分 2.4g	487kcal					蛋白 20.3g	脂質 19.8g	塩分 2.3g	313kcal	蛋白 21.6g	脂質 31.2g	塩分 0.9g	413kcal	蛋白 20.3g	脂質 15.7g	塩分 2.0g	294kcal
	定食B	鯖の葱味噌焼 定食		¥550						鰯のおろし煮定食		¥550		八宝菜定食		¥550		揚げ豆腐の 和風あんかけ定食		¥550	
		蛋白 23.9g	脂質 18.0g	塩分 3.2g	291kcal					蛋白 17.7g	脂質 11.8g	塩分 1.8g	235kcal	蛋白 12.5g	脂質 13.7g	塩分 2.1g	216kcal	蛋白 22.9g	脂質 24.6g	塩分 1.6g	383kcal
	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	豚肉と高菜の旨辛井 明太マヨネーズ		¥490				タコライス		¥500		和風明太子ピラフ		¥470		豚月見丼		¥490	
		蛋白 25.8g	脂質 41.2g	塩分 3.5g	853kcal			蛋白 23.2g	脂質 18.7g	塩分 2.5g	661kcal	蛋白 13.8g	脂質 11.7g	塩分 4.0g	459kcal	蛋白 31.9g	脂質 23.1g	塩分 1.3g	738kcal
	アラカルト	ミニ豚肉と高菜の旨辛井 明太マヨネーズ		¥330				ミニタコライス		¥330		ミニ和風明太子ピラフ		¥310		ミニ豚月見丼		¥330	
		蛋白 17.0g	脂質 27.1g	塩分 2.1g	573kcal			蛋白 15.5g	脂質 12.4g	塩分 1.5g	448kcal	蛋白 9.8g	脂質 7.6g	塩分 2.8g	313kcal	蛋白 24.0g	脂質 17.6g	塩分 1.0g	533kcal
	選替り 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	
		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		マサラポークカレー		¥470		【ガッツリ】 タルタル白身フライカレー		¥520	
		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 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 32.8g	脂質 50.7g	塩分 3.6g	1021kcal

※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	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 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ヶ) ¥120 いなり寿司(1ヶ) ¥80 単品ライス ¥120																	

小鉢・サラダ	小鉢A	菜の花の辛子和え		¥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 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				ミックスビーンズの ツナマヨ和え		¥90		もやしとメンマの ぶり辛和え		¥90		ブロッコリーと人参の 胡麻味噌和え		¥90	
		蛋白 1.2g	脂質 14.4g	塩分 0.9g	160kcal			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 2.7g	脂質 3.1g	塩分 0.5g	68kcal
	小鉢C	切干大根の煮付		¥90				野菜の炊き合わせ		¥90		ひじきと油揚げの 煮物		¥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 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	26kcal	蛋白 3.4g	脂質 3.5g	塩分 1.0g	85kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal
	小鉢D	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 1.0g	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				スパゲティサラダ		¥90		玉子サラダ		¥90		ポテトサラダ		¥90	
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal			蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	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。