

WEEKLY MENU

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

		8月11日(月)				8月12日(火)				8月13日(水)				8月14日(木)				8月15日(金)			
定食	定食A					ヒレカツ& ビーフコロッケ定食		¥550		チキンの夏野菜 トマト煮込み定食		¥550		ポークソテー 和風オニオンソース定食		¥550		【大分】 とり天 柚子胡椒ポン酢定食		¥550	
						蛋白 14.1g 脂質 21.0g 塩分 4.0g		458kcal		蛋白 25.2g 脂質 17.7g 塩分 1.1g		351kcal		蛋白 20.3g 脂質 19.8g 塩分 2.3g		313kcal		蛋白 32.7g 脂質 32.5g 塩分 2.6g		555kcal	
	定食B					鯖の塩焼定食		¥550		牛肉とニラの 生姜醤油焼定食		¥550		鯡のおろし煮定食		¥550		大焼売の 玉子入り中華あん定食		¥550	
						蛋白 20.9g 脂質 16.9g 塩分 1.3g		222kcal		蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.3g		275kcal		蛋白 17.7g 脂質 18.8g 塩分 1.8g		299kcal		蛋白 21.1g 脂質 9.2g 塩分 3.1g		281kcal	
	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					温玉鶏そぼろ丼		¥440		パエリア風ピラフ		¥460		親子丼		¥440		豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ		¥460	
						蛋白 30.2g 脂質 17.8g 塩分 2.2g		675kcal		蛋白 17.7g 脂質 1.5g 塩分 2.0g		412kcal		蛋白 33.1g 脂質 22.3g 塩分 2.1g		712kcal		蛋白 25.8g 脂質 41.2g 塩分 3.5g		853kcal	
	アラカルト					ミニ 温玉鶏そぼろ丼		¥310		ミニ パエリア風ピラフ		¥330		ミニ親子丼		¥310		ミニ豚肉と高菜の旨辛丼 明太マヨネーズ		¥330	
						蛋白 22.9g 脂質 14.0g 塩分 1.6g		492kcal		蛋白 12.4g 脂質 1.1g 塩分 1.3g		290kcal		蛋白 24.4g 脂質 16.7g 塩分 1.3g		509kcal		蛋白 17.0g 脂質 27.1g 塩分 2.1g		573kcal	
	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	
						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		タヒチカレー		¥470		タヒチカレー		¥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 17.4g 脂質 21.7g 塩分 2.0g		676kcal		蛋白 17.4g 脂質 21.7g 塩分 2.0g		676kcal	

※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	白湯ラーメン				¥400	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 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					青梗菜と椎茸の お浸し		¥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		ほうれん草と えのきのおひたし		¥90	
						蛋白 1.0g 脂質 0.1g 塩分 1.2g		20kcal		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 2.2g 脂質 0.3g 塩分 1.1g		27kcal	
	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		明太とろろ豆腐		¥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 7.0g 脂質 10.5g 塩分 0.3g		132kcal		蛋白 5.3g 脂質 2.8g 塩分 0.3g		54kcal		蛋白 2.1g 脂質 0.7g 塩分 1.9g		40kcal	
	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		焼売の天ぷら		¥90		春雨と竹の子の 中華炒め		¥90		厚揚げと茄子の 味噌炒め		¥90	
						蛋白 1.6g 脂質 5.1g 塩分 0.5g		100kcal		蛋白 4.6g 脂質 11.9g 塩分 0.4g		168kcal		蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.5g		80kcal		蛋白 3.9g 脂質 13.3g 塩分 1.3g		171kcal	
	サラダ					ツナサラダ		¥90		玉子サラダ		¥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 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。