

WEEKLY MENU

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

		9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)			
定食	定食A	メンチカツ 定食		¥550		照焼チキン 柚子胡椒風味定食		¥550		ポークカツ デミソース定食		¥550		フライドチキン & サラダ定食		¥550		牛肉のジキンスか焼 定食		¥550	
		蛋白 18.5g	脂質 31.3g	塩分 2.9g	541kcal	蛋白 27.2g	脂質 21.4g	塩分 3.2g	374kcal	蛋白 17.8g	脂質 24.0g	塩分 2.1g	416kcal	蛋白 21.2g	脂質 29.3g	塩分 2.0g	406kcal	蛋白 19.4g	脂質 14.6g	塩分 3.0g	300kcal
	定食B	鯖の生煮え定食		¥550		【代謝アップ】 豚肉ときのこのねぎおろしポン 酢定食		¥550		白身魚の南部焼 定食		¥550		ぶりの柚子味噌焼定食		¥550		豆腐の辛味煮込 ＜家常豆腐＞定食		¥550	
		蛋白 22.0g	脂質 16.9g	塩分 2.4g	299kcal	蛋白 22.2g	脂質 17.3g	塩分 2.2g	301kcal	蛋白 19.0g	脂質 5.4g	塩分 1.3g	145kcal	蛋白 23.2g	脂質 18.5g	塩分 1.9g	275kcal	蛋白 18.5g	脂質 34.4g	塩分 1.8g	469kcal
	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	親子丼		¥440		上海風炒麺		¥460		牛 丼		¥490		きのこ豚焼肉丼		¥470		チキンの塩だれ焼丼 わさびおろし添え		¥490	
		蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 20.6g	脂質 27.2g	塩分 4.3g	550kcal	蛋白 27.1g	脂質 11.4g	塩分 1.2g	631kcal	蛋白 27.3g	脂質 24.4g	塩分 2.6g	718kcal	蛋白 33.5g	脂質 31.1g	塩分 2.3g	759kcal
	アラカルト	ミニ親子丼		¥310						ミニ牛丼		¥350		ミニ きのこ豚焼肉丼		¥330		ミニチキンの塩だれ焼丼 わさびおろし添え		¥350	
		蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal					蛋白 18.6g	脂質 8.0g	塩分 0.8g	432kcal	蛋白 20.0g	脂質 17.6g	塩分 1.8g	508kcal	蛋白 22.3g	脂質 19.8g	塩分 1.4g	508kcal
	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	スペシャル 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		鯖節スープカレー		¥550	
		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	蛋白 19.4g	脂質 12.2g	塩分 4.3g	551kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

種類	日替 ラーメン	白湯ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400
		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	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
	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	青菜の おかか和え		¥90		ブロッコリーの 明太子和え		¥90		ほうれん草としめじの 胡麻和え		¥90		小松菜と竹輪の おひたし		¥90		春菊のお浸し		¥90	
		蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	18kcal	蛋白 3.4g	脂質 0.4g	塩分 1.0g	27kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	38kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.2g	塩分 1.3g	31kcal	蛋白 2.7g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	27kcal
	小鉢B	おくらおろし		¥90		きゅうりとわかめの 酢の物		¥90		ごぼうとれんこんの マヨネーズ和え		¥90		もやしとハムの 中華和え		¥90		いんげんの 胡麻マヨネーズ		¥90	
		蛋白 0.8g	脂質 0.1g		17kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal	蛋白 1.3g	脂質 8.1g	塩分 0.2g	114kcal	蛋白 3.6g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	63kcal	蛋白 1.9g	脂質 9.8g	塩分 0.3g	110kcal
	小鉢C	ひじきと大豆の煮物		¥90		高野豆腐の 玉子とじ		¥90		白菜とツナの煮物		¥90		がんもとお根の煮物		¥90		切干大根の煮付		¥90	
		蛋白 3.2g	脂質 2.1g	塩分 0.9g	74kcal	蛋白 10.3g	脂質 7.1g	塩分 0.7g	126kcal	蛋白 4.0g	脂質 3.8g	塩分 1.2g	72kcal	蛋白 3.8g	脂質 3.7g	塩分 0.5g	68kcal	蛋白 4.9g	脂質 3.9g	塩分 0.7g	102kcal
	小鉢D	春雨と挽肉の炒め		¥90		竹輪の石垣揚げ		¥90		じゃが芋の カレーそば煮		¥90		金平ごぼう		¥90		里芋の揚げだし		¥90	
		蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal	蛋白 2.6g	脂質 7.6g	塩分 0.5g	111kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 0.4g	67kcal	蛋白 1.6g	脂質 5.1g	塩分 0.5g	100kcal	蛋白 1.2g	脂質 0.1g	塩分 0.8g	55kcal
	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。