

WEEKLY MENU

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

		9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)	
定食	定食A	ひれかつ定食	¥550			グリルドチキン ネギソース定食	¥550	豚ロースの 味噌くわ焼定食	¥550	若鶏の胡麻入り唐揚 定食	¥550
		蛋白 16.1g 脂質 10.9g 塩分 2.8g	289kcal			蛋白 32.6g 脂質 28.9g 塩分 2.3g	449kcal	蛋白 19.7g 脂質 20.0g 塩分 1.1g	305kcal	蛋白 28.2g 脂質 41.4g 塩分 1.3g	526kcal
	定食B	ぶりの照焼定食	¥550			ビーフシチュー 定食	¥550	白身魚のおろし煮 定食	¥550	大焼売の 玉子入り中華あん定食	¥550
		蛋白 22.4g 脂質 18.0g 塩分 1.4g	254kcal			蛋白 16.8g 脂質 11.8g 塩分 0.9g	272kcal	蛋白 20.3g 脂質 23.8g 塩分 1.7g	368kcal	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	おろし焼肉丼	¥460			五目炒飯 (春巻付き)	¥390	【代謝アップ】 テリコンカンオムライス	¥490	焼そば	¥440
		蛋白 25.2g 脂質 16.5g 塩分 2.5g	640kcal			蛋白 17.9g 脂質 28.9g 塩分 3.9g	717kcal	蛋白 32.9g 脂質 24.3g 塩分 1.6g	661kcal	蛋白 16.5g 脂質 19.1g 塩分 3.7g	549kcal
	アラカルト	ミニ おろし焼肉丼	¥330			ミニ五目炒飯 (春巻付き)	¥310	【代謝アップ】 ミニテリコンカンオムライス	¥350		
		蛋白 18.7g 脂質 12.0g 塩分 1.7g	452kcal			蛋白 11.8g 脂質 16.8g 塩分 2.6g	477kcal	蛋白 23.0g 脂質 16.9g 塩分 1.0g	464kcal		
	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	バターチキンカレー	¥520			バターチキンカレー	¥520	バターチキンカレー	¥520	バターチキンカレー	¥520
		蛋白 24.7g 脂質 18.3g 塩分 4.0g	669kcal			蛋白 24.7g 脂質 18.3g 塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g 脂質 18.3g 塩分 4.0g	669kcal	蛋白 24.7g 脂質 18.3g 塩分 4.0g	669kcal

※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	醤油ラーメン	¥400			コク旨味噌担々麺	¥450	白湯ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400
		蛋白 18.4g 脂質 5.9g 塩分 9.5g	402kcal			蛋白 25.0g 脂質 30.8g 塩分 6.4g	693kcal	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
	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	ほうれん草と もやしのナムル	¥90			青菜の おかか和え	¥90	いんげんの 胡麻マヨネーズ	¥90	ブロッコリーの 明太子和え	¥90
		蛋白 2.1g 脂質 1.2g 塩分 0.5g	28kcal			蛋白 1.5g 脂質 0.1g 塩分 0.7g	18kcal	蛋白 1.9g 脂質 9.8g 塩分 0.3g	110kcal	蛋白 3.4g 脂質 0.4g 塩分 1.0g	27kcal
	小鉢B	ごぼうとれんこんの マヨネーズ和え	¥90			おくらおろし	¥90	もやしとハムの 中華和え	¥90	きゅうりとわかめの 酢の物	¥90
		蛋白 1.3g 脂質 8.1g 塩分 0.2g	114kcal			蛋白 0.8g 脂質 0.1g	17kcal	蛋白 3.6g 脂質 3.2g 塩分 0.8g	63kcal	蛋白 1.0g 脂質 0.2g 塩分 0.9g	31kcal
	小鉢C	高野豆腐の 玉子とじ	¥90			ひじきと大豆の煮物	¥90	鶏つくねと 野菜の煮物	¥90	野菜の炊き合わせ	¥90
		蛋白 10.3g 脂質 7.1g 塩分 0.7g	126kcal			蛋白 3.2g 脂質 2.1g 塩分 0.9g	74kcal	蛋白 4.5g 脂質 1.6g 塩分 0.7g	67kcal	蛋白 1.6g 脂質 0.2g 塩分 0.4g	26kcal
小鉢D	春雨と挽肉の炒め	¥90			金平ごぼう	¥90	揚げ餃子	¥90	こんにゃくの味噌田楽	¥90	
	蛋白 2.6g 脂質 5.3g 塩分 1.7g	130kcal			蛋白 1.6g 脂質 5.1g 塩分 0.5g	100kcal	蛋白 3.4g 脂質 7.8g 塩分 0.5g	119kcal	蛋白 2.3g 脂質 0.8g 塩分 2.3g	36kcal	
サラダ	ツナサラダ	¥90			スパゲティサラダ	¥90	チキンサラダ	¥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	67kcal	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。