

WEEKLY MENU

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

		10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
定食	定食A	一口チキンカツ定食		¥550		豚ロースのガーリックベツバー焼定食		¥550		カキフライ&ビーフコロッケ定食		¥550		チキンソテーきのこマスタードソース定食		¥550		豚肉のソテー青じそおろし定食		¥550	
		蛋白 13.0g	脂質 24.5g	塩分 2.6g	423kcal	蛋白 22.3g	脂質 22.8g	塩分 0.8g	380kcal	蛋白 6.0g	脂質 29.5g	塩分 1.7g	451kcal	蛋白 29.0g	脂質 33.1g	塩分 2.9g	504kcal	蛋白 20.3g	脂質 15.7g	塩分 2.0g	294kcal
	定食B	豚肉・木耳・玉子炒め定食		¥550		鯨の唐揚げ辛ソース定食		¥550		豚肉とキャベツの塩だれ焼定食		¥550		肉じゃが定食		¥550		白身魚のムニエルトマトソース定食		¥550	
		蛋白 22.3g	脂質 27.0g	塩分 2.1g	401kcal	蛋白 17.2g	脂質 15.0g	塩分 1.5g	253kcal	蛋白 19.5g	脂質 31.3g	塩分 2.0g	414kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 22.2g	脂質 10.3g	塩分 1.4g	274kcal
	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	ピラフ&ハンバーグ		¥520		焼肉丼		¥520		【マグネシウム】あおさと雑穀の天津飯		¥520		麻婆丼		¥470		ソースかつ丼		¥500	
		蛋白 24.8g	脂質 26.4g	塩分 3.1g	698kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.9g	塩分 1.5g	616kcal	蛋白 19.3g	脂質 15.0g	塩分 2.9g	531kcal	蛋白 18.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 20.8g	脂質 21.1g	塩分 2.8g	716kcal
	アラカルト					ミニ焼肉丼		¥350						ミニ麻婆丼		¥310		ミニソースかつ丼		¥330	
						蛋白 18.2g	脂質 12.3g	塩分 1.0g	439kcal					蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 9.3g	脂質 10.8g	塩分 1.6g	436kcal
	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	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+100円となります。(麺類は除く)

種類	日替 ラーメン	醤油ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400	
		蛋白 17.1g	脂質 9.5g	塩分 9.3g	432kcal	蛋白 16.6g	脂質 9.3g	塩分 11.4g	415kcal	蛋白 16.6g	脂質 14.4g	塩分 8.6g	462kcal	蛋白 18.4g	脂質 12.7g	塩分 9.5g	478kcal	蛋白 17.1g	脂質 9.5g	塩分 9.3g	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	小松菜のおひたし		¥90		ちんげん菜ともやしの中華和え		¥90		ほうれん草のピーナッツ和え		¥90		なめたけおくら		¥90		春菊のごま味噌和え		¥90	
		蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 1.7g	脂質 0.1g	塩分 0.9g	26kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	40kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 3.1g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	64kcal
	小鉢B	ごぼうサラダ		¥90		山芋梅肉		¥90		明太子おろし		¥90		にらともやしのピリ辛和え		¥90		きのこの白和え		¥90	
		蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.2g	塩分 1.6g	51kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	22kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal
	小鉢C	がんもどき芋煮		¥90		切干大根の煮付		¥90		こんにゃくの土佐煮		¥90		豚肉と大根の煮物		¥90		鶏肉としめじの煮物		¥90	
		蛋白 4.2g	脂質 3.6g	塩分 0.9g	82kcal	蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 1.5g		塩分 1.2g	33kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.5g	塩分 0.4g	70kcal	蛋白 4.3g	脂質 2.9g	塩分 0.6g	56kcal
	小鉢D	じゃがいもといんげんとベーコンのソテー		¥90		れんこんの磯辺揚げ		¥90		厚揚げとじゃが芋の煮物		¥90		肉団子のあんかけ		¥90		れんこんといんげんの金平		¥90	
		蛋白 2.7g	脂質 5.0g	塩分 0.5g	71kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g		93kcal	蛋白 5.2g	脂質 4.2g	塩分 0.7g	100kcal	蛋白 6.7g	脂質 13.7g	塩分 1.2g	207kcal	蛋白 1.2g	脂質 4.1g	塩分 0.5g	91kcal
	サラダ	ツナサラダ		¥90		玉子サラダ		¥90		チキンサラダ		¥120		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 6.9g	脂質 0.7g	塩分 0.5g	52kcal	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。