

WEEKLY MENU

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

		10月13日(月)				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)			
定食	定食A					ポークカツ デミソース定食		¥550		照焼チキン 柚子胡椒風味定食		¥550		牛肉のジギースか焼 定食		¥550		フライドチキン& サラダ定食		¥550	
						蛋白 17.8g	脂質 24.0g	塩分 2.1g	416kcal	蛋白 27.2g	脂質 21.4g	塩分 3.2g	374kcal	蛋白 19.4g	脂質 14.8g	塩分 3.0g	300kcal	蛋白 21.2g	脂質 29.3g	塩分 2.0g	408kcal
	定食B					鯖の生姜煮定食		¥550		【目の健康】 豚肉とブロッコリーの ペペロン炒め定食		¥550		豆腐の辛味煮込 ＜家常豆腐＞定食		¥550		ぶりの柚子味噌焼定食		¥550	
						蛋白 22.0g	脂質 18.9g	塩分 2.4g	299kcal	蛋白 19.8g	脂質 18.1g	塩分 1.7g	296kcal	蛋白 18.5g	脂質 34.4g	塩分 1.8g	469kcal	蛋白 23.3g	脂質 18.6g	塩分 1.9g	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					温玉鶏そぼろ丼		¥440		上海風炒麵		¥460		親子丼		¥440		きのこ豚焼肉丼		¥470	
						蛋白 30.2g	脂質 17.8g	塩分 2.2g	675kcal	蛋白 20.6g	脂質 27.2g	塩分 4.3g	550kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 27.3g	脂質 24.4g	塩分 2.8g	718kcal
	アラカルト					ミニ 温玉鶏そぼろ丼		¥310						ミニ親子丼		¥310		ミニ きのこ豚焼肉丼		¥330	
						蛋白 22.9g	脂質 14.0g	塩分 1.6g	492kcal					蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal	蛋白 20.0g	脂質 17.8g	塩分 1.8g	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	
						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					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		¥520	
						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

※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	和風きのこカルポうどん				¥400	味噌ラーメン				¥400
						蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.8g	385kcal	蛋白 14.0g	脂質 31.8g	塩分 4.7g	597kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal				
	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		ほうれん草としめじの胡麻和え		¥90		春菊のお浸し		¥90		小松菜と竹輪のおひたし		¥90	
						蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	18kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	38kcal	蛋白 2.7g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	27kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.2g	塩分 1.3g	31kcal
	小鉢B					ごぼうとれんこんの マヨネーズ和え		¥90		きゅうりとわかめの 酢の物		¥90		いんげんの 胡麻マヨネーズ		¥90		もやしとハムの 中華和え		¥90	
						蛋白 1.3g	脂質 8.1g	塩分 0.2g	114kcal	蛋白 1.0g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	31kcal	蛋白 1.9g	脂質 9.8g	塩分 0.3g	110kcal	蛋白 3.8g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	63kcal
	小鉢C					がんものおろし煮		¥90		高野豆腐の 玉子とじ		¥90		切干大根の煮付		¥90		ひじきと大豆の煮物		¥90	
						蛋白 5.0g	脂質 5.3g	塩分 0.6g	83kcal	蛋白 10.3g	脂質 7.1g	塩分 0.7g	126kcal	蛋白 4.9g	脂質 3.9g	塩分 0.7g	102kcal	蛋白 3.2g	脂質 2.1g	塩分 0.9g	74kcal
	小鉢D					春雨と挽肉の炒め		¥90		竹輪の石垣煮		¥90		じゃが芋の カレーそば煮		¥90		金平ごぼう		¥90	
						蛋白 2.6g	脂質 5.3g	塩分 1.7g	130kcal	蛋白 2.6g	脂質 7.8g	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
	サラダ					マカロニサラダ		¥90		豆腐サラダ		¥90		チキンサラダ		¥90		ポテトサラダ		¥90	
						蛋白 2.4g	脂質 3.6g	塩分 0.5g	77kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	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。