

WEEKLY MENU

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

		10月20日(月)				10月21日(火)				10月22日(水)				10月23日(木)				10月24日(金)			
定食	定食A	ポークソーテー エリンギソース定食		¥550		メンチカツ 定食		¥550		韓国風焼肉サラダ定食		¥550		チキンソーテー シャンピニオンソース定食		¥550		ハムカツ& 白身魚フライ定食		¥550	
		蛋白 25.4g	脂質 15.3g	塩分 1.2g	391kcal	蛋白 18.5g	脂質 31.3g	塩分 2.9g	541kcal	蛋白 18.4g	脂質 16.3g	塩分 1.4g	263kcal	蛋白 31.9g	脂質 29.3g	塩分 1.1g	405kcal	蛋白 15.9g	脂質 21.9g	塩分 3.4g	447kcal
	定食B	鯖の竜田揚 和風あんかけ定食		¥550		中華風玉子炒め 定食		¥550		白身魚の 香味ベッパ―焼定食		¥550		肉団子と春雨煮込定食		¥550		豚肉の味噌炒め定食		¥550	
		蛋白 25.4g	脂質 29.7g	塩分 2.5g	427kcal	蛋白 19.0g	脂質 19.2g	塩分 3.4g	285kcal	蛋白 20.1g	脂質 9.9g	塩分 1.6g	210kcal	蛋白 12.2g	脂質 13.3g	塩分 3.4g	299kcal	蛋白 19.5g	脂質 30.6g	塩分 2.7g	411kcal
	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	麻婆茄子丼		¥440		すき焼き丼		¥490		チキン南蛮丼		¥490		高菜炒飯 (揚げ焼売付)		¥440		ピビンバ		¥440	
		蛋白 11.1g	脂質 23.5g	塩分 2.2g	651kcal	蛋白 31.5g	脂質 16.5g	塩分 1.2g	690kcal	蛋白 27.6g	脂質 40.7g	塩分 3.1g	879kcal	蛋白 24.0g	脂質 28.4g	塩分 2.3g	748kcal	蛋白 17.4g	脂質 16.2g	塩分 1.9g	586kcal
	アラカルト	ミニ麻婆茄子丼		¥310		ミニすき焼き丼		¥350		ミニチキン南蛮丼		¥350		ミニ高菜炒飯 (揚げ焼売付)		¥310		ミニピビンバ		¥310	
		蛋白 7.5g	脂質 16.3g	塩分 1.4g	449kcal	蛋白 22.1g	脂質 11.9g	塩分 0.8g	483kcal	蛋白 15.4g	脂質 24.8g	塩分 2.0g	563kcal	蛋白 16.4g	脂質 18.1g	塩分 1.6g	494kcal	蛋白 11.0g	脂質 9.9g	塩分 1.3g	388kcal
	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		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	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal
	スペシャル カレー	温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470		【目の健康】 もち麦トマトカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470		温玉カルダモンカレー		¥470	
		蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 13.8g	脂質 12.9g	塩分 1.1g	510kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal	蛋白 21.2g	脂質 28.8g	塩分 2.9g	790kcal

※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	白湯ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400
		蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	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 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	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	小松菜の 辛子和え		¥90		ほうれん草と人参の 胡麻和え		¥90		春菊としめじの おろし和え		¥90		三色ごま和え		¥90		ちんげん菜と椎茸の 柚子浸し		¥90	
		蛋白 1.6g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	22kcal	蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	39kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.3g	塩分 1.2g	25kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.3g	塩分 0.8g	51kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal
	小鉢B	ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え		¥90		春雨の酢の物		¥90		大根とツナの ポン酢和え		¥90		白菜の塩昆布和え		¥90		ミックスピーンズの ツナマヨ和え		¥90	
		蛋白 3.0g	脂質 8.5g	塩分 0.3g	93kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	51kcal	蛋白 1.1g	脂質 0.8g	塩分 0.5g	21kcal	蛋白 7.0g	脂質 10.5g	塩分 0.3g	132kcal
	小鉢C	がんもど椎茸の煮物		¥90		ふろふき大根		¥90		ごぼうこんにゃく		¥90		かぼちゃのそぼろ煮		¥90		筑前煮		¥90	
		蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 2.2g	脂質 0.6g	塩分 1.2g	49kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	50kcal	蛋白 4.7g	脂質 2.5g	塩分 0.4g	82kcal	蛋白 4.9g	脂質 5.3g	塩分 0.7g	100kcal
	小鉢D	焼売の天ぷら 葱ソース		¥90		竹輪とじゃが芋の 煮物		¥90		ベジタブルコロッケ		¥90		揚げ出し豆腐		¥90		ひじきと竹輪の煮物		¥90	
		蛋白 4.7g	脂質 14.4g	塩分 0.7g	201kcal	蛋白 3.0g	脂質 0.4g	塩分 0.9g	68kcal	蛋白 2.6g	脂質 8.9g	塩分 0.4g	142kcal	蛋白 4.5g	脂質 11.8g	塩分 0.8g	148kcal	蛋白 2.5g	脂質 1.3g	塩分 1.1g	71kcal
	サラダ	ツナサラダ		¥90		玉子サラダ		¥90		チキンサラダ		¥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 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	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。