

WEEKLY MENU

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

エール・スエーデン

		10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)							
定食	定食A	和風おろしとんかつ 定食			¥550	マッシュポテトときのこの ハンバーグステーキ定食			¥550	若鶏の レモン風味焼定食			¥550	豚ロースの 生姜焼定食			¥550	揚げ鶏の 香醋ソース定食			¥550
		蛋白 16.7g	脂質 19.3g	塩分 3.9g	352kcal	蛋白 17.9g	脂質 16.8g	塩分 2.8g	351kcal	蛋白 26.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	450kcal	蛋白 21.1g	脂質 18.4g	塩分 2.5g	353kcal	蛋白 29.1g	脂質 37.5g	塩分 3.3g	544kcal
	定食B	鯡のバジル焼 定食			¥550	豚肉と大根の煮込み 定食			¥550	豚肉の味噌炒め定食			¥550	白身魚の揚げ煮 定食			¥550	大焼売の 玉子入り中華あん定食			¥550
		蛋白 19.2g	脂質 10.1g	塩分 1.5g	226kcal	蛋白 18.0g	脂質 10.1g	塩分 1.7g	216kcal	蛋白 21.4g	脂質 21.5g	塩分 2.6g	347kcal	蛋白 17.6g	脂質 20.9g	塩分 2.0g	317kcal	蛋白 21.0g	脂質 9.2g	塩分 3.1g	282kcal
	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	豚肉と野菜の スタミナ丼			¥520	高菜そぼろ丼			¥470	【マグネシウム】 鮭と枝豆の炒飯			¥500	他人丼			¥490	豚とろろ丼			¥470
		蛋白 22.5g	脂質 15.3g	塩分 2.6g	624kcal	蛋白 27.5g	脂質 16.1g	塩分 2.2g	647kcal	蛋白 17.5g	脂質 8.9g	塩分 2.3g	443kcal	蛋白 26.3g	脂質 13.7g	塩分 2.1g	616kcal	蛋白 24.9g	脂質 16.4g	塩分 0.8g	667kcal
	アラカルト	ミニ豚肉と野菜の スタミナ丼			¥350	ミニ 高菜そぼろ丼			¥310	【マグネシウム】 ミニ鮭と枝豆の炒飯			¥330	ミニ他人丼			¥330	ミニ 豚とろろ丼			¥310
		蛋白 15.9g	脂質 10.5g	塩分 1.8g	435kcal	蛋白 19.9g	脂質 12.0g	塩分 1.4g	457kcal	蛋白 12.1g	脂質 6.4g	塩分 1.5g	316kcal	蛋白 16.9g	脂質 8.8g	塩分 1.4g	416kcal	蛋白 18.4g	脂質 12.6g	塩分 0.6g	475kcal
	選替り カレー	辛口カレー			¥470	辛口カレー			¥470	辛口カレー			¥470	辛口カレー			¥470	辛口カレー			¥470
		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	温玉カルダモンカレー			¥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 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 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	味噌ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400
		蛋白 18.4g	脂質 12.7g	塩分 9.5g	478kcal	蛋白 16.6g	脂質 9.3g	塩分 11.4g	415kcal	蛋白 17.1g	脂質 9.5g	塩分 9.3g	432kcal	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
	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	ほうれん草のピーナッツ和え			¥90	なめたけおくら			¥90	小松菜のおひたし			¥90	ブロッコリーのツナ和え			¥90	春菊のごま味噌和え			¥90
		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 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 0.8g	47kcal	蛋白 3.1g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	64kcal
	小鉢B	ごぼうサラダ			¥90	きゅうりと蒸し鶏の中華和え			¥90	白菜としめじのポン酢和え			¥90	きのこの白和え			¥90	にらともやしのピリ辛和え			¥90
		蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 3.6g	脂質 0.2g	塩分 1.5g	36kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 0.8g	19kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal
	小鉢C	かぼちゃ煮			¥90	こんにゃくの土佐煮			¥90	れんこんといんげんの金平			¥90	厚揚げとじゃが芋の煮物			¥90	茄子と竹輪の炒り煮			¥90
		蛋白 1.5g	脂質 0.2g	塩分 0.4g	62kcal	蛋白 1.5g		塩分 1.2g	33kcal	蛋白 1.2g	脂質 4.1g	塩分 0.5g	91kcal	蛋白 5.2g	脂質 4.2g	塩分 0.7g	100kcal	蛋白 1.9g	脂質 3.3g	塩分 0.8g	70kcal
	小鉢D	肉団子のあんかけ			¥90	じゃがいもとベーコンのソテー			¥90	がんもと里芋煮			¥90	鶏とこんにゃくの炒り煮			¥90	れんこんの磯辺揚げ			¥90
		蛋白 6.7g	脂質 13.7g	塩分 1.2g	207kcal	蛋白 2.7g	脂質 5.0g	塩分 0.5g	71kcal	蛋白 4.2g	脂質 3.6g	塩分 0.9g	82kcal	蛋白 3.6g	脂質 2.8g	塩分 0.4g	57kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g		93kcal
	サラダ	ハムサラダ			¥90	豆腐サラダ			¥90	マカロニサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.4g		38kcal	蛋白 2.4g	脂質 3.6g	塩分 0.5g	77kcal	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。