

WEEKLY MENU

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

		11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
定食	定食A	照焼月見ハンバーグ 定食		¥550		チキンステーキ 和風おろし定食		¥550		ビーフカツ デミソース定食		¥550		若鶏の甘辛揚定食		¥550		豚肉の磯辺揚げ定食		¥550	
		蛋白 21.5g	脂質 17.4g	塩分 2.8g	394kcal	蛋白 27.7g	脂質 21.5g	塩分 2.0g	361kcal	蛋白 12.1g	脂質 20.1g	塩分 1.1g	341kcal	蛋白 22.6g	脂質 29.8g	塩分 1.8g	410kcal	蛋白 17.9g	脂質 28.5g	塩分 1.3g	419kcal
	定食B	牛肉と筍の 四川風炒め定食		¥550		鯡の唐揚 ピリ辛ソース定食		¥550		豆腐チャンプルー定食		¥550		鯖の葱味噌焼 定食		¥550		おでん定食		¥550	
		蛋白 17.1g	脂質 16.3g	塩分 2.4g	291kcal	蛋白 17.2g	脂質 17.0g	塩分 1.5g	272kcal	蛋白 29.8g	脂質 30.8g	塩分 1.8g	434kcal	蛋白 26.9g	脂質 20.8g	塩分 3.4g	323kcal	蛋白 22.9g	脂質 19.7g	塩分 3.0g	345kcal
	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	鮭そぼろ丼		¥470		ねぎ牛丼		¥470		若鶏の照焼マヨ丼		¥440		中華丼		¥460		回鍋丼		¥460	
		蛋白 23.8g	脂質 9.6g	塩分 0.8g	512kcal	蛋白 25.2g	脂質 10.3g	塩分 1.2g	609kcal	蛋白 33.4g	脂質 33.4g	塩分 3.1g	814kcal	蛋白 19.9g	脂質 12.4g	塩分 2.2g	563kcal	蛋白 21.8g	脂質 21.5g	塩分 1.9g	680kcal
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼		¥330		ミニねぎ牛丼		¥330		ミニ若鶏の照焼マヨ丼		¥310		ミニ中華丼		¥330		ミニ回鍋丼		¥330	
		蛋白 17.5g	脂質 8.1g	塩分 0.5g	373kcal	蛋白 18.7g	脂質 8.0g	塩分 0.8g	436kcal	蛋白 24.4g	脂質 24.3g	塩分 2.0g	574kcal	蛋白 13.3g	脂質 8.4g	塩分 1.5g	384kcal	蛋白 15.4g	脂質 15.0g	塩分 1.3g	476kcal
	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	マサラポークカレー		¥470		マサラポークカレー		¥470		マサラポークカレー		¥470		マサラポークカレー		¥470		マサラポークカレー		¥470	
		蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g	脂質 14.0g	塩分 2.2g	597kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(種類は除く)

種類	日替 ラーメン	白湯ラーメン		¥400		【高血糖予防】 めかぶとなめこの柚子おろしそ ば		¥440		塩ラーメン		¥400		味噌ラーメン		¥400		【エル・スエヒロラーメン博】 温玉油そば		¥450	
		蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 18.5g	脂質 3.4g	塩分 5.4g	348kcal	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 23.8g	脂質 24.3g	塩分 6.1g	585kcal
	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	ほうれん草と人参の 胡麻和え		¥90		小松菜と油揚げの おひたし		¥90		春菊としめじの おろし和え		¥90		おくらのおかか和え		¥90		ちんげん菜と椎茸の 柚子浸し		¥90	
		蛋白 2.1g	脂質 1.2g	塩分 0.7g	39kcal	蛋白 3.7g	脂質 3.5g	塩分 1.1g	57kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.3g	塩分 1.2g	25kcal	蛋白 1.6g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	22kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal
	小鉢B	ミックスピーズの ツナマヨ和え		¥90		春雨の酢の物		¥90		いんげんと茄子の トマト和え		¥90		大根とツナの ポン酢和え		¥90		きゅうりと かにかまの酢の物		¥90	
		蛋白 7.0g	脂質 10.5g	塩分 0.3g	132kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 0.9g	脂質 12.5g	塩分 0.4g	134kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.5g	塩分 1.7g	51kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	40kcal
	小鉢C	がんもどきと椎茸の煮物		¥90		ごぼうこんにゃく		¥90		かぼちゃのそぼろ煮		¥90		ニラ玉		¥90		ひじきと竹輪の煮物		¥90	
		蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	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 8.0g	脂質 9.3g	塩分 1.2g	126kcal	蛋白 2.5g	脂質 1.3g	塩分 1.1g	71kcal
	小鉢D	焼売の天ぷら 葱ソース		¥90		揚げ出し豆腐		¥90		春雨と竹の子の 中華炒め		¥90		焼豆腐の田楽		¥90		れんこんと挽肉の 炒り煮		¥90	
		蛋白 4.7g	脂質 14.4g	塩分 0.7g	201kcal	蛋白 4.5g	脂質 11.6g	塩分 0.8g	148kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.5g	80kcal	蛋白 8.2g	脂質 5.2g	塩分 2.3g	96kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	63kcal
	サラダ	ハムサラダ		¥90		マカロニサラダ		¥90		チキンサラダ		¥90		豆腐サラダ		¥90		ポテトサラダ		¥90	
		蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	37kcal	蛋白 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 3.1g	脂質 1.4g	塩分 0.2g	38kcal	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。