WEEKLY MENU

Ginza Suehiro Cafeteria Group
創洋スエヒロ
エル・スエヒロ

		11月16日(月)				11月17日(火)				11月18日(水)				11月19日(木)				11月20日(金)			
定食	定食A	一口チキンカツ 定食			¥550	豚ロースの ガーリックペッパー焼定食			¥550	カキフライ& ビーフコロッケ定食			¥550	若鶏の山賊焼定食			¥550	豚肉ともやしのソテー 青じそおろし定食			¥550
		蛋白 13.6g	脂質 24.5g	塩分 2.6g	423kcal	蛋白 22.3g	脂質 22.8g	塩分 0.8g	380kcal	蛋白 8.0g	脂質 29.5g	塩分 1.7g	451kcal	蛋白 28.3g	脂質 21.9g	塩分 2.5g	361kcal	蛋白 16.8g	脂質 13.5g	塩分 2.0g	249kcal
	定食B	豚肉・木耳・玉子炒め 定食			¥550	肉じゃが定食			¥550	豚肉とキャベツの 塩だれ焼定食			¥550	【不飽和脂肪酸/脂溶性ビタミン】 豆腐の明太クリーム煮定食			¥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 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 19.5g	脂質 31.3g	塩分 2.0g	414kcal	蛋白 17.6g	脂質 7.8g	塩分 1.6g	189kcal	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	親子丼			¥470	麻婆丼			¥470	焼肉丼			¥520	ソースかつ丼			¥500
		蛋白 24.8g	脂質 26.4g	塩分 3.1g	698kcal	蛋白 33.1g	脂質 22.3g	塩分 2.1g	712kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 24.4g	脂質 16.9g	塩分 1.5g	616kcal	蛋白 20.6g	脂質 21.1g	塩分 2.8g	716kcal
	アラカルト					ミニ親子丼			¥310	ミニ麻婆丼			¥310	ミニ焼肉丼			¥350	ミニソースかつ丼			¥330
						蛋白 24.4g	脂質 16.7g	塩分 1.3g	509kcal	蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 18.2g	脂質 12.3g	塩分 1.0g	439kcal	蛋白 9.3g	脂質 10.8g	塩分 1.6g	436kcal
	週替り カレー	オリジナルカレー			¥440	オリジナルカレー			¥440	オリジナルカレー			¥440	オリジナルカレー			¥440	オリジナルカレー			¥440
		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	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)

麺類	日替 ラーメン	白湯ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	長浜ラーメン			¥450	味噌ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400
		蛋白 16.6g	脂質 14.4g	塩分 8.6g	462kcal	蛋白 16.6g	脂質 9.3g	塩分 11.4g	415kcal	蛋白 28.5g	脂質 37.0g	塩分 7.3g	698kcal	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ケ)　￥120　　いなり寿司(1ケ)　¥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	明太子おろし			¥90	きのこの白和え			¥90	にらともやしの ピリ辛和え			¥90	ごぼうサラダ			¥90	山芋梅肉			¥90
		蛋白 2.1g	脂質 0.4g	塩分 0.4g	22kcal	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	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
	小鉢C	がんもと里芋煮			¥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			¥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	スパゲティサラダ			¥90	チキンサラダ			¥90	玉子サラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	蛋白 3.3g	脂質 0.4g	塩分 0.2g	30kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	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を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。