

Weekly Menu

✓和麺定番トッピング 竹輪天 ¥100 かき揚げ ¥150

✓ライス大盛 ¥100 ✓麺(ラーメン)大盛 ¥100

Lunch 11:00~14:00		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)		4月19日(土)	
MAIN DISH 日替	サバの塩焼	¥550		若鶏の塩葱焼	¥550	ベーコンとニラの 玉子炒め	¥550	【新入生歓迎】ハンバーグ180g 銀座スエヒロ ラタトゥイユ添え	¥700	【新入生歓迎】ハンバーグ180g 銀座スエヒロ ラタトゥイユ添え	¥700	カニクリームコロッケ	¥550
		739 kcal			689 kcal		782 kcal		1167 kcal		1167 kcal		754 kcal
		蛋白 26.6 g 脂質 31.3 g 塩分 3.2 g			蛋白 32.8 g 脂質 22.4 g 塩分 1.8 g		蛋白 28.8 g 脂質 31.7 g 塩分 3.1 g		蛋白 40.4 g 脂質 47.7 g 塩分 4.2 g		蛋白 40.4 g 脂質 47.7 g 塩分 4.2 g		蛋白 12.8 g 脂質 28.7 g 塩分 1.5 g
MAIN DISH 週替	鶏唐揚 ＜ネギ塩たれ＞	¥570		鶏唐揚 ＜ネギ塩たれ＞	¥570	鶏唐揚 ＜ネギ塩たれ＞	¥570	鶏唐揚 ＜ネギ塩たれ＞	¥570	鶏唐揚 ＜ネギ塩たれ＞	¥570	鶏唐揚 ＜ネギ塩たれ＞	¥570
		899 kcal			899 kcal		899 kcal		899 kcal		899 kcal		899 kcal
		蛋白 31.7 g 脂質 37.3 g 塩分 4.8 g			蛋白 31.7 g 脂質 37.3 g 塩分 4.8 g		蛋白 31.7 g 脂質 37.3 g 塩分 4.8 g		蛋白 31.7 g 脂質 37.3 g 塩分 4.8 g		蛋白 31.7 g 脂質 37.3 g 塩分 4.8 g		蛋白 31.7 g 脂質 37.3 g 塩分 4.8 g
グリル	長崎皿うどん	¥620		長崎皿うどん	¥620	長崎皿うどん	¥620	長崎皿うどん	¥620	長崎皿うどん	¥620	長崎皿うどん	¥620
		578 kcal			578 kcal		578 kcal		578 kcal		578 kcal		578 kcal
		蛋白 19.3 g 脂質 29.5 g 塩分 5.9 g			蛋白 19.3 g 脂質 29.5 g 塩分 5.9 g		蛋白 19.3 g 脂質 29.5 g 塩分 5.9 g		蛋白 19.3 g 脂質 29.5 g 塩分 5.9 g		蛋白 19.3 g 脂質 29.5 g 塩分 5.9 g		蛋白 19.3 g 脂質 29.5 g 塩分 5.9 g
アラカルト	ビビンバ (スープ付)	¥530		ビビンバ (スープ付)	¥530	ビビンバ (スープ付)	¥530	ビビンバ (スープ付)	¥530	ビビンバ (スープ付)	¥530	ビビンバ (スープ付)	¥530
		539 kcal			539 kcal		539 kcal		539 kcal		539 kcal		539 kcal
		蛋白 15.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g			蛋白 15.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g		蛋白 15.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g		蛋白 15.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g		蛋白 15.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g		蛋白 15.8 g 脂質 9.7 g 塩分 2.3 g
カレー	カルダモンカレー	¥530		カルダモンカレー	¥530	カルダモンカレー	¥530	カルダモンカレー	¥530	カルダモンカレー	¥530	カルダモンカレー	¥530
		766 kcal			766 kcal		766 kcal		766 kcal		766 kcal		766 kcal
		蛋白 13.6 g 脂質 26.9 g 塩分 3.0 g			蛋白 13.6 g 脂質 26.9 g 塩分 3.0 g		蛋白 13.6 g 脂質 26.9 g 塩分 3.0 g		蛋白 13.6 g 脂質 26.9 g 塩分 3.0 g		蛋白 13.6 g 脂質 26.9 g 塩分 3.0 g		蛋白 13.6 g 脂質 26.9 g 塩分 3.0 g
カレー 定番	スエヒロカレー	¥380		スエヒロカレー	¥380	スエヒロカレー	¥380	スエヒロカレー	¥380	スエヒロカレー	¥380	スエヒロカレー	¥380
		721 kcal			721 kcal		721 kcal		721 kcal		721 kcal		721 kcal
		蛋白 14.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.9 g			蛋白 14.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.9 g		蛋白 14.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.9 g		蛋白 14.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.9 g		蛋白 14.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.9 g		蛋白 14.3 g 脂質 19.3 g 塩分 3.9 g
パスタ 週替	スパゲティ アラビアータ	¥470		スパゲティ アラビアータ	¥470	スパゲティ アラビアータ	¥470	あさりときのこの ペペロンチーノ	¥550	あさりときのこの ペペロンチーノ	¥550	あさりときのこの ペペロンチーノ	¥550
		749 kcal			749 kcal		749 kcal		744 kcal		744 kcal		744 kcal
		蛋白 19.9 g 脂質 28.1 g 塩分 2.7 g			蛋白 19.9 g 脂質 28.1 g 塩分 2.7 g		蛋白 19.9 g 脂質 28.1 g 塩分 2.7 g		蛋白 24.3 g 脂質 31.0 g 塩分 2.5 g		蛋白 24.3 g 脂質 31.0 g 塩分 2.5 g		蛋白 24.3 g 脂質 31.0 g 塩分 2.5 g
ラーメン末広家	本格家系 醤油らーめん	¥560		本格家系 醤油らーめん	¥560	本格家系 醤油らーめん	¥560	魚介だしつけ麺	¥560	魚介だしつけ麺	¥560	魚介だしつけ麺	¥560
		658 kcal			658 kcal		658 kcal		725 kcal		725 kcal		725 kcal
		蛋白 30.0 g 脂質 14.7 g 塩分 9.2 g			蛋白 30.0 g 脂質 14.7 g 塩分 9.2 g		蛋白 30.0 g 脂質 14.7 g 塩分 9.2 g		蛋白 27.3 g 脂質 22.4 g 塩分 6.9 g		蛋白 27.3 g 脂質 22.4 g 塩分 6.9 g		蛋白 27.3 g 脂質 22.4 g 塩分 6.9 g
和麺すえひろ 定番	天然だし汁 かけうどん／そば	¥300		天然だし汁 かけうどん／そば	¥300	天然だし汁 かけうどん／そば	¥300	天然だし汁 かけうどん／そば	¥300	天然だし汁 かけうどん／そば	¥300	天然だし汁 かけうどん／そば	¥300
		297 kcal			297 kcal		297 kcal		297 kcal		297 kcal		297 kcal
		蛋白 11.3 g 脂質 2.0 g 塩分 3.8 g			蛋白 11.3 g 脂質 2.0 g 塩分 3.8 g		蛋白 11.3 g 脂質 2.0 g 塩分 3.8 g		蛋白 11.3 g 脂質 2.0 g 塩分 3.8 g		蛋白 11.3 g 脂質 2.0 g 塩分 3.8 g		蛋白 11.3 g 脂質 2.0 g 塩分 3.8 g
和麺すえひろ	肉玉子とじ うどん／そば	¥440		肉玉子とじ うどん／そば	¥440	肉玉子とじ うどん／そば	¥440	肉玉子とじ うどん／そば	¥440	肉玉子とじ うどん／そば	¥440	肉玉子とじ うどん／そば	¥440
		443 kcal			443 kcal		443 kcal		443 kcal		443 kcal		443 kcal
		蛋白 20.1 g 脂質 10.4 g 塩分 3.9 g			蛋白 20.1 g 脂質 10.4 g 塩分 3.9 g		蛋白 20.1 g 脂質 10.4 g 塩分 3.9 g		蛋白 20.1 g 脂質 10.4 g 塩分 3.9 g		蛋白 20.1 g 脂質 10.4 g 塩分 3.9 g		蛋白 20.1 g 脂質 10.4 g 塩分 3.9 g
和麺すえひろ													