

	6月30日 (月)				7月1日 (火)				7月2日 (水)				7月3日 (木)				7月4日 (金)			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)
健康定食 A	ハンバーグデミソース				赤魚の唐揚げ野菜あん				チキンチリソース煮 				鯖の塩麹焼き 				厚揚げ回鍋肉風炒め			
600円	677	22.7	101.8	3.4	575	30	85.6	3.4	709	24.8	85.6	2.9	634	27.1	81.1	2.8	767	22.8	80.7	4
健康定食 B	鶏肉の醤油粕焼き				★福岡女子大学コラボメニュー 鶏肉ときゃべつのペペロン炒め (大西さん、大場さん、坂井さん、佐藤さん) 				茄子のミートソースドリア				かた焼きそば				★福岡女子大学コラボメニュー がめ煮 (大川さん・竹越さん・中谷さん・中村さん)			
600円	830	33.9	95.1	3.5	598	22.4	78.8	2.5	634	17.3	84.7	4.1	609	21.5	69	5.8	617	19.6	98.6	3.6
地産地消定食	むなかた鶏 照り焼きチキンサラダ				はかた地どりの わさびマヨネーズ焼き				むなかた鶏のチキン南蛮				はかた地どりの 粒マスタード焼き				むなかた鶏の醤油香り揚げ			
800円	922	16.8	82.7	4.0	821	33.6	90	5.3	1104	39.3	105.5	4.8	973	39.7	90.3	3.6	752	25.8	53.1	3.9
定食 C	ソースエビカツ丼				ローストビーフ丼				華味鳥のチキンカツカレー (雑穀米)				えびピラフと かにクリームコロッケ 				グリルチキンとキノコの アラビアータ (サラダ・スープ付き)			
	800円				900円				800円				800円				800円			
	724	21.4	118.4	4	653	38.6	105.5	5.1	943	31.3	101	3.2	761	15.9	104.5	2.6	714	23.8	87.5	5.5
カレー	ジャワカレー				カツカレー				マドラスシーフードカレー				ソーセージカレー				グリーンカレー			
600～700円	712	16.5	103.6	1.9	901	26.1	100.5	3	571	13.9	96.1	2.4	644	15.2	100.7	3.6	762	27.5	92.2	2.2
麺	なめこ梅おろしうどん・そば				味噌野菜ラーメン				野菜あんかけうどん・そば				四川風ごま味ラーメン				釜玉風うどん・そば			
650円	332	8.9	72.1	4.6	698	23.2	93.1	8.4	587	20.4	82.8	5.5	573	20.2	83.6	8.6	386	14	67.5	2.2
定番メニュー	●けんちょうカレー(550円) ●博多ラーメン(550円) ●唐揚げ・コロッケ(150円) ●わかめうどん(450円) 肉うどん(600円) ●わかめそば(480円) 肉そば(630円) ●いなり(140円) ●おにぎり(140円)																			

※提供レーンにより色分けしています。 定食 カレー 麺 メニューは食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

※当食堂で提供する「TRY! スマソる?」メニューは、通常より塩分を(概ね3.0g未満に)控えた定食です。(選べる小鉢の塩分量については加算されておられません)

スマソる対象メニューにはスマソるの印を張り付けております。⇒

