

6月30日(月)

県民レストラン けんちょう Food Marché

営業時間 11:00~14:00
ラストオーダー 13:30

健康定食 A



ハンバーグ (デミソース)
選べる小鉢1品付

エネルギー 677 kcal 炭水化物 101.8g
たんぱく質 22.7g 塩分相当 3.4g **600円**

健康定食 B



鶏肉の醤油糀焼き
選べる小鉢1品付き

エネルギー 830 kcal 炭水化物 95.1g
たんぱく質 33.9g 塩分相当 3.5g **600円**

地産地消定食



むなかた鶏の照り焼きサラダ
選べる小鉢1品付

エネルギー 922 kcal 炭水化物 82.7g
たんぱく質 16.8g 塩分相当 4.0g **800円**

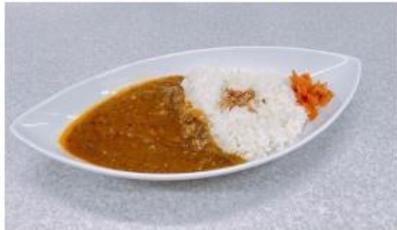
定食 C



ソースエビカツ丼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 724 kcal 炭水化物 118.4g
たんぱく質 21.4g 塩分相当 4.0g **800円**

カレー or 丼



ジャワカレー

エネルギー 712 kcal 炭水化物 103.6g
たんぱく質 16.5g 塩分相当 1.9g **600円**

麺類



なめこ梅おろしうどん・そば

エネルギー 332 kcal 炭水化物 72.1g
たんぱく質 8.9g 塩分相当 4.6g **650円**

カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー 545 kcal 炭水化物 88.4g
たんぱく質 15.4g 塩分相当 2.0g **550円**

麺類



肉ごぼう天うどん
福岡県産小麦使用

エネルギー 583 kcal 炭水化物 81.3g
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g **710円**

7月1日(火)

県民レストラン けんちょう Food Marché

営業時間 11:00~14:00
ラストオーダー 13:30

健康定食 A



赤魚の唐揚げ野菜あんかけ
選べる小鉢1品付き

エネルギー 575kcal 炭水化物 85.6g
たんぱく質 30.0g 塩分相当 3.4g **600円**

福岡女子大メニュー



鶏とキャベツのペペロン炒め
選べる小鉢1品付き

エネルギー 598kcal 炭水化物 78.8g
たんぱく質 22.4g 塩分相当 2.5g **600円**

地産地消定食



はかた地どりわさびマヨ焼き
選べる小鉢1品付き

エネルギー 821kcal 炭水化物 90.0g
たんぱく質 33.6g 塩分相当 5.3g **800円**

定食 C



ローストビーフ丼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 653kcal 炭水化物 105.5g
たんぱく質 38.6g 塩分相当 5.1g **900円**

カレー or 丼



カツカレー

エネルギー 901kcal 炭水化物 100.5g
たんぱく質 26.1g 塩分相当 3.0g **700円**

麺類



味噌野菜ラーメン

エネルギー 698kcal 炭水化物 93.1g
たんぱく質 23.2g 塩分相当 8.4g **650円**

カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー 545kcal 炭水化物 88.4g
たんぱく質 15.4g 塩分相当 2.0g **550円**

麺類



肉ごぼううどん
福岡県産小麦使用

エネルギー 583kcal 炭水化物 81.3g
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g **710円**

7月2日(水)

県民レストラン けんちょう Food Marché

営業時間 11:00~14:00
ラストオーダー 13:30

健康定食 A



チキンチリソース煮
選べる小鉢1品付き

エネルギー 709kcal 炭水化物 85.6g
たんぱく質 24.8g 塩分相当 2.9g **600円**

健康定食 B



なすのミートソースドリア
選べる小鉢1品付

エネルギー 634kcal 炭水化物 84.7g
たんぱく質 17.3g 塩分相当 4.1g **600円**

地産地消 定食



むなかた鶏のチキン南蛮
選べる小鉢1品付

エネルギー 1,104kcal 炭水化物 105.5g
たんぱく質 39.3g 塩分相当 4.8g **800円**

定食 C



華味鳥のチキンカツカレー
(雑穀米)

エネルギー 943kcal 炭水化物 101.0g
たんぱく質 31.3g 塩分相当 3.2g **800円**

カレー or 丼



マドラスシーフードカレー

エネルギー 571kcal 炭水化物 96.1g
たんぱく質 13.9g 塩分相当 2.4g **600円**

麺類



野菜あんかけうどん・そば

エネルギー 587kcal 炭水化物 82.8g
たんぱく質 20.4g 塩分相当 5.5g **650円**

カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー 545kcal 炭水化物 88.4g
たんぱく質 15.4g 塩分相当 2.0g **550円**

麺類



肉ごぼう天うどん
福岡県産小麦使用

エネルギー 583kcal 炭水化物 81.3g
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g **710円**

7月3日(木)

県民レストラン けんちょう Food Marché

営業時間 11:00~14:00
ラストオーダー 13:30

健康定食 A



鯖の塩麹焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 634kcal 炭水化物 81.1g
たんぱく質 27.1g 塩分相当 2.8g

600円

健康定食 B



かた焼きそば
選べる小鉢1品付

エネルギー 609kcal 炭水化物 69.0g
たんぱく質 21.5g 塩分相当 5.8g

600円

地産地消定食



はかた地どりマスタード焼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 973kcal 炭水化物 90.3g
たんぱく質 39.7g 塩分相当 3.6g

800円

定食 C



えびピラフと
かにクリームコロッケ

エネルギー 761kcal 炭水化物104.5g
たんぱく質 15.9g 塩分相当 2.6g

800円

カレー or 丼



ソーセージカレー

エネルギー 644kcal 炭水化物100.7g
たんぱく質 15.2g 塩分相当 3.6g

600円

麺類



四川風ごま味ラーメン
福岡県産ラー麦使用

エネルギー 573kcal 炭水化物 83.6g
たんぱく質 20.2g 塩分相当 8.6g

650円

カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー 545kcal 炭水化物 88.4g
たんぱく質 15.4g 塩分相当 2.0g

550円

麺類



肉ごぼううどん
福岡県産小麦使用

エネルギー 583kcal 炭水化物 81.3g
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g

710円

7月4日(金)

県民レストラン けんちょう Food Marché

営業時間 11:00~14:00
ラストオーダー 13:30

健康定食 A



厚揚げ回鍋肉風炒め
選べる小鉢1品付

エネルギー 767 kcal 炭水化物 80.7g
たんぱく質 22.8g 塩分相当 4.0g **600円**

福岡女子大メニュー



がめ煮
選べる小鉢1品付き

エネルギー 617 kcal 炭水化物 98.6g
たんぱく質 19.6g 塩分相当 3.6g **600円**

地産地消定食



むなかた鶏の醤油香り揚げ
選べる小鉢1品付

エネルギー 752 kcal 炭水化物 53.1g
たんぱく質 25.8g 塩分相当 3.9g **800円**

定食 C



チキンとキノコのアラビアータ
スープ・選べる小鉢1品付

エネルギー 714 kcal 炭水化物 87.5g
たんぱく質 23.8g 塩分相当 5.5g **800円**

カレー or 丼



グリーンカレー

エネルギー 762 kcal 炭水化物 92.2g
たんぱく質 27.5g 塩分相当 2.2g **600円**

麺類



釜玉風うどん・そば

エネルギー 386 kcal 炭水化物 67.5g
たんぱく質 14.0g 塩分相当 2.2g **650円**

カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー 545 kcal 炭水化物 88.4g
たんぱく質 15.4g 塩分相当 2.0g **550円**

麺類



肉ごぼう天うどん
福岡県産小麦使用

エネルギー 583 kcal 炭水化物 81.3g
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g **710円**