

	8月11日 (月)				8月12日 (火)				8月13日 (水)				8月14日 (木)				8月15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				ゆかりとろろ豚しゃぶ 				豚肉のチンジャオロース				鯖の柚庵焼き 			
600円					677	101.8	22.7	3.4	645	24.2	89.3	2.3	898	24.7	91.5	4.7	539	27.1	75.4	2.8
健康定食 B					★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)				鶏肉のレモン風味焼き				鶏唐揚げおろしぽん酢 				★福岡女子大学コラボメニュー タコライス (伊藤さん、大内田さん、日高さん、的野さん)			
600円					617	19.6	98.6	3.6	713	33	77.4	3.5	792	26.1	54.5	2.9	581	17.8	84.4	3.2
地産地消定食					むなかた鶏の ジャポネソース				はかた地どりの わさびマヨ焼き				はかた地どりの 粒マスタード焼き				むなかた鶏の唐揚げ (スイートチリソース)			
800円					757	38	85.3	3.3	821	33.6	90	5.3	973	39.7	90.3	3.6	849	35.4	103.9	3.6
定食 C					ヒレカツ 和風おろしぽん酢 				ソースエビカツ丼				えびピラフと かにクリームコロッケ 				茄子のミートスパゲティ (サラダ・スープ付き)			
					800円				800円				800円				800円			
					899	30.4	111.8	2.7	724	21.4	118.4	4	761	15.9	104.5	2.6	723	19.7	85.7	4
カレー					ジャワカレー				ソーセージカレー				ROYALビーフカレー & ポークカレー				エビフライカレー			
600～700円					712	16.5	103.6	1.9	644	15.2	100.7	3.6	671	18.2	101	3	665	15.2	111.5	3.2
麺					味噌ラーメン				月見とろろぶっかけ うどん・そば				台湾ラーメン				おくら梅おろしぶっかけ うどん・そば			
650					630	26.1	87.7	9.6	401	14.2	77.2	2.5	618	29.2	79.7	9.6	414	12.3	88.3	4
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りません)

スマソる対象メニューにはスマソる印を張り付けております。⇒

