

	10月6日 (月)				10月7日 (火)				10月8日 (水)				10月9日 (木)				10月10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	鯖の照り焼き				豚キャベツ塩だれ丼				鮭のレモンペッパー焼き				麻婆豆腐				鯖の和風おろしソース			
700円	646	26.2	52.8	2	847	27	96.8	3.6	636	27.1	73	3	625	5.7	59.8	3.5	815	30.1	83.2	3.2
健康定食 B	柚子胡椒焼き肉				★福岡女子大学コラボメニュー 鶏肉と野菜のクリーム煮 (大石さん、近藤さん、中里さん、中原さん)				かた焼きそば				赤魚のゆず醤油焼き				★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)			
700円	818	23.7	89.7	3.8	69	30.6	96.9	3	609	21.5	69	5.8	646	26.2	52.8	2	598	22.4	78.8	2.5
地産地消定食	はかた地どりの油林鶏				はかた地どり天ぷら ポン酢				むなかた鶏の ジャポネソース				むなかた鶏のチキン南蛮				はかた地どりの わさびマヨネーズ焼き			
900円	982	40.1	72.8	4.1	782	25	57.7	2.7	757	38	85.3	3.3	1104	39.3	105.5	4.8	821	33.6	90	5.3
定食 C	まぐろとろろ井温玉のせ				カジキマグロフライ ～タルタルソース～				華味鳥の子キンカツカレー (雑穀米)				豚ヒレの胡麻チーズピカタ				炭火焼鶏つくね丼			
	900円				900円				900円				900円				900円			
	598	27.9	94.1	2.5	836	32.8	135.1	3	943	31.3	101	3.2	605	30.4	88.5	2.9	812	33.3	98.5	3
カレー	ROYALビーフカレー &ポークカレー				えびカツカレー				トマトカレー				ソーセージカレー				グリーンカレー			
700~800円	671	18.2	101	3	684	15.7	113.1	3.1	617	12.9	88.3	2.6	644	15.2	100.7	3.6	762	27.5	92.2	2.2
麺	野菜あんかけうどん・そば				ワンタンメン				おくら梅おろしぶっかけ うどん・そば				味噌野菜ラーメン				釜玉風うどん・そば			
650円	587	20.4	82.8	5.5	548	20	85.4	8.2	414	12.3	88.3	4	698	23.2	93.1	8.4	386	14	67.5	2.2
定番メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ●けんちょうカレー(650円) ●博多ラーメン(550円) ●唐揚げ・コロッケ(170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(180円) ●おにぎり(180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。⇒