

10月6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



鯖の照り焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 646kcal 炭水化物 52.8g
たんぱく質 26.2g 塩分相当 2.0g

700円

健康定食 B



柚子胡椒焼肉
選べる小鉢1品付

エネルギー 818kcal 炭水化物 89.7g
たんぱく質 23.7g 塩分相当 3.8g

700円

地産地消 定食



はかた地どりの油淋鶏
選べる小鉢1品付

エネルギー 982kcal 炭水化物 72.8g
たんぱく質 40.1g 塩分相当 4.1g

900円

定食 C



まぐろとろろ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 598kcal 炭水化物 94.1g
たんぱく質 27.9g 塩分相当 2.5g

900円

カレー or 丼



ビーフカレー & ポークカレー

エネルギー 671kcal 炭水化物 101.0g
たんぱく質 18.2g 塩分相当 3.0g

700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

650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

750円

10月7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



豚キャベツ塩だれ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 847kcal 炭水化物 96.8g
たんぱく質 27.0g 塩分相当 3.6g

700円

福岡女子大メニュー



鶏肉と野菜のクリーム煮
選べる小鉢1品付

エネルギー 609kcal 炭水化物 96.9g
たんぱく質 30.6g 塩分相当 3.0g

700円

地産地消定食



はかた地どり天麩羅 ポン酢
選べる小鉢1品付

エネルギー 782kcal 炭水化物 57.7g
たんぱく質 25.0g 塩分相当 2.7g

900円

定食 C



カジキマグロフライ
～タルタルソース～

エネルギー 836kcal 炭水化物 135.1g
たんぱく質 32.8g 塩分相当 3.0g

900円

カレー or 丼



えびカツカレー

エネルギー 684kcal 炭水化物 113.1g
たんぱく質 15.7g 塩分相当 3.1g

700円

麺類



ワンタンメン

エネルギー 548kcal 炭水化物 85.4g
たんぱく質 20.0g 塩分相当 8.2g

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

650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

750円

10月8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



鮭のレモンペッパー焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 636kcal 炭水化物 73.0g
たんぱく質 27.1g 塩分相当 3.0g

700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

700円

地産地消 定食



むなかた鶏のジャポネソース
選べる小鉢1品付

エネルギー 757kcal 炭水化物 85.3g
たんぱく質 38.0g 塩分相当 3.3g

900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

900円

カレー or 丼



トマトカレー

エネルギー 617kcal 炭水化物 88.3g
たんぱく質 12.9g 塩分相当 2.6g

700円

麺類



おくら梅おろしぶっかけ
うどん・そば

エネルギー 414kcal 炭水化物 88.3g
たんぱく質 12.3g 塩分相当 4.0g

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

650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

750円

10月9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



麻婆豆腐
選べる小鉢1品付

エネルギー 625 kcal 炭水化物 59.8g
たんぱく質 5.7g 塩分相当 3.5g **700円**

健康定食 B



赤魚の柚子醤油焼き
選べる小鉢1品付き

エネルギー 646 kcal 炭水化物 52.8g
たんぱく質 26.2g 塩分相当 2.0g **700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 1,104 kcal 炭水化物 105.5g
たんぱく質 39.3g 塩分相当 4.8g **900円**

定食 C



豚ヒレの胡麻チーズピカタ
選べる小鉢1品付

エネルギー 605 kcal 炭水化物 88.5g
たんぱく質 30.4g 塩分相当 2.9g **900円**

カレー or 丼



ソーセージカレー

エネルギー 644 kcal 炭水化物 100.7g
たんぱく質 15.2g 塩分相当 3.6g **700円**

麺類



味噌野菜ラーメン

エネルギー 698 kcal 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 545 kcal 炭水化物 88.4g
たんぱく質 15.4g 塩分相当 2.0g **650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 **750円**

10月10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



鯖の和風おろしソース
選べる小鉢1品付き

エネルギー 815kcal 炭水化物 83.2g
たんぱく質 30.1g 塩分相当 3.2g

700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

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

700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

900円

定食 C



炭火焼鶏つくね丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 812kcal 炭水化物 98.5g
たんぱく質 33.3g 塩分相当 3.0g

900円

カレー or 丼



グリーンカレー

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

700円

麺類



釜玉風うどん・そば

エネルギー 386kcal 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 545kcal 炭水化物 88.4g
たんぱく質 15.4g 塩分相当 2.0g

650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

750円