

11月25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



サゴシのポテマヨ焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 557kcal 炭水化物 49.7g
たんぱく質 25.5g 塩分相当 2.8g **700円**

福岡女子大メニュー



巻かないキンパ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 529kcal 炭水化物 95.5g
たんぱく質 20.2g 塩分相当 3.4g **700円**

スペシャルメニュー



はかた地どりの山賊揚げ
選べる小鉢1品付

エネルギー 801kcal 炭水化物 82.3g
たんぱく質 33.5g 塩分相当 3.8g **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



カシ米尔ビーフカレー
辛さ【当店で一番辛い】

エネルギー 849kcal 炭水化物 96.2g
たんぱく質 21.9g 塩分相当 3.0g **700円**

麺類



月見とろろぶっかけ
うどん・そば

エネルギー 401kcal 炭水化物 77.2g
たんぱく質 14.2g 塩分相当 2.5g **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**

11月26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



赤魚のゆず醤油焼き
選べる小鉢1品付

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**

健康定食 B



豚肉のチンジャオロース
選べる小鉢1品付

エネルギー 898 kcal 炭水化物 91.5g
たんぱく質 24.7g 塩分相当 4.7g **700円**

スペシャルメニュー



はかた地どりの山賊揚げ
選べる小鉢1品付

エネルギー 801 kcal 炭水化物 82.3g
たんぱく質 33.5g 塩分相当 3.8g **900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 **900円**

カレー or 丼



カツカレー

エネルギー 901 kcal 炭水化物 100.5g
たんぱく質 26.1g 塩分相当 3.0g **700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 573 kcal 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 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**

11月27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



チキンチリソース煮
選べる小鉢1品付き

エネルギー 709 kcal 炭水化物 85.6g
たんぱく質 24.8g 塩分相当 2.9g **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 609 kcal 炭水化物 69.0g
たんぱく質 21.5g 塩分相当 5.8g **700円**

スペシャルメニュー



糸島豚のヒレカツ

エネルギー 803 kcal 炭水化物 100.1g
たんぱく質 37.3g 塩分相当 5.1g **900円**

定食 C



オムライス
選べる小鉢1品付

エネルギー 841 kcal 炭水化物 97.1g
たんぱく質 27.6g 塩分相当 3.4g **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 **700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 **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**

11月28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



豆腐ハンバーグおろしソース
選べる小鉢1品付き

エネルギー 639 kcal 炭水化物 108.1g
たんぱく質 22.6g 塩分相当 2.7g **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 609 kcal 炭水化物 96.9g
たんぱく質 30.6g 塩分相当 3.0g **700円**

スペシャルメニュー



糸島豚のヒレカツ

エネルギー 803 kcal 炭水化物 100.1g
たんぱく質 37.3g 塩分相当 5.1g **900円**

定食 C



ローストビーフ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 653 kcal 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



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



タンメン

エネルギー 673 kcal 炭水化物 85.7g
たんぱく質 21.5g 塩分相当 8.9g **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**