

	12月15日 (月)				12月16日 (火)				12月17日 (水)				12月18日 (木)				12月19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	鮭のバジル野菜ソース				 <p>TRY!スマソる? TRY!スマソる?</p> <p>福岡県地下食堂けんちゅうFood Marcheにて、「イベントデー」を実施し、県民の皆様にランチをお楽しみ頂く企画です。</p> <p>開催日 12月16日(火) 11:00～13:30</p> <p>第3弾 みんな大好き 生姜焼き定食</p> <p>販売 500食</p> <p>ごはん、みそ汁付(※小鉢はつきます)</p> <p>500円(税込)</p> <p>※写真はイメージです。</p> <p>TEL:092-643-2550</p>				チキンチリソース煮				赤魚のゆず醤油焼き				豆腐ハンバーグ (おろしソース)			
700円	610	31.6	76.6	2.9	709	24.8	85.6	2.9	646	26.2	52.8	2	639	22.6	108.1	2.7				
健康定食 B	ロールキャベツ				豚肉と白菜のキムチ炒め				鶏肉のパンパンジーソース 福岡県産:水菜				★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)							
700円	549	19.7	68.7	4.8	760	20.5	83.7	3.6	732	30.5	82.2	3.3	581	17.8	84.4	3.2				
地産地消定食	はかた地どりの コーンチーズ焼き 福岡県産:はかた地どり、水菜				はかた地どりの 醤油耗焼 福岡県産:はかた地どり、水菜				むなかた鶏の トマトチーズグラタン 福岡県産:むなかた鶏				はかた地どりのクリームドリア 福岡県産:はかた地どり							
900円	902	38.1	100.4	3.8	873	37.6	91.9	3	802	41.7	72.5	3.8	864	24	96.8	3.4				
定食 C	えびピラフと かにクリームコロッケ 福岡県産:水菜				ローストビーフ丼 福岡県産:水菜				ソースカツ丼				十勝男爵コロッケ いわしフライ 福岡県産:水菜							
	900円				900円				900円				900円							
	761	15.9	104.5	2.6	567	27	77.9	4.3	653	38.6	105.5	5.1	692	24.6	91.8	3.5	912	21	115.3	3.1
カレー	えびカツカレー				カシミールビーフカレー				ささみチーズカツカレー				チキン黒カレー				エビフライカレー			
700～800円	684	15.7	113.1	3.1	849	21.9	96.2	3	906	27.3	131.2	3.5	737	21.9	111.6	2.5	665	15.1	111.5	3.2
麺	山菜おろしうどん・そば				四川風ごま味ラーメン				(温)なめこ梅おろしうどん・そば				味噌ラーメン				釜玉風うどん・そば			
650円	354	9.9	76	5.4	573	20.2	83.6	8.6	360	9.9	77.1	6.4	630	26.1	87.7	9.6	386	14	67.5	2.2
定番メニュー	●けんちゅうカレー(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もあります。

※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

