

	1月5日 (月)				1月6日 (火)				1月7日 (水)				1月8日 (木)				1月9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	豆腐ハンバーグ (てりやきソース)				鶏むね肉のカレーマヨ焼き 福岡県産: 水菜				鯖の照り焼き				鰯のカレーあんかけ				ゆかりとろろ豚しゃぶ			
700円	639	22.6	108.1	2.4	652	26.6	89.2	2.5	646	26.2	52.8	2	716	32.6	181.1	2.5	645	24.2	89.3	2.3
健康定食 B	おろし焼肉 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)				厚揚げ回鍋肉風炒め				チキン南蛮サラダ仕立て 福岡県産: 水菜				★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)			
700円	833	24.1	93.6	4.2	581	17.8	84.4	3.2	767	22.8	80.7	4	772	23.1	94	4.8	617	19.6	98.6	3.6
地産地消定食	はかた地どりの油林鶏 福岡県産: はかた地どり、水菜				むなかた鶏の醤油香り揚げ 福岡県産: むなかた鶏、水菜				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				むなかた鶏の ジャボネソース 福岡県産: むなかた鶏、水菜				はかた地どりの 醤油粕焼き 福岡県産: はかた地どり、水菜			
900円	982	40.1	72.8	4.1	752	25.8	53.1	3.9	902	38.1	100.4	3.8	757	38	85.3	3.3	873	37.6	91.9	3
定食 C	鶏肉のたまごあんかけ丼				ヒレカツ 和風おろしぽん酢 福岡県産: 水菜				まぐろとろろ丼温玉のせ				ミックスグリル 福岡県産: 水菜				味噌カツ温玉丼			
	800円				900円				900円				900円				900円			
	901	31.8	111.9	5.6	899	30.4	111.8	2.7	598	27.9	94.1	2.5	1333	31.3	90.2	3.9	1207	38	188.7	5.4
カレー	カシ米尔ビーフカレー				ソーセージカレー				マドラスシーフードカレー				ヒレカツカレー				グリーンカレー			
700～800円	849	21.9	96.2	3	644	15.2	100.7	3.6	571	13.9	96.1	2.4	901	26.1	100.5	3	762	27.5	92.2	2.2
麺	山菜おろしうどん				タンメン				(温)なめこ梅おろしうどん・そば				四川風ごま味ラーメン				鶏天うどん・そば			
650円	354	9.9	76	5.4	673	21.5	85.7	8.9	360	9.9	77.1	6.4	573	20.2	83.6	8.6	603	27.9	90.7	6.8
定番メニュー	●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

