

1月5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



豆腐ハンバーグ
(てりやきソース)

エネルギー 639 kcal 炭水化物 108.1g
たんぱく質 22.6g 塩分相当 2.4g

700円

健康定食 B



おろし焼肉
選べる小鉢1品付

エネルギー 833 kcal 炭水化物 93.6g
たんぱく質 24.1g 塩分相当 4.2g

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

900円

定食 C



鶏肉のたまごあんかけ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 901 kcal 炭水化物 111.9g
たんぱく質 31.8g 塩分相当 5.6g

800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 849 kcal 炭水化物 96.2g
たんぱく質 21.9g 塩分相当 3.0g

700円

麺類



山菜おろしうどん・そば

エネルギー 354 kcal 炭水化物 76.0g
たんぱく質 9.9g 塩分相当 5.4g

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

1月6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



鶏むね肉のカレーマヨ焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 652kcal 炭水化物 89.2g
たんぱく質 26.6g 塩分相当 2.5g

700円

福岡女子大メニュー



タコライス
選べる小鉢1品付

エネルギー 581kcal 炭水化物 84.4g
たんぱく質 17.8g 塩分相当 3.2g

700円

地産地消 定食



むなかた鶏の醤油香り揚げ
選べる小鉢1品付

エネルギー 752kcal 炭水化物 53.1g
たんぱく質 25.8g 塩分相当 3.9g

900円

定食 C



ヒレカツ和風おろしぼん酢
選べる小鉢1品付

エネルギー 899kcal 炭水化物 111.8g
たんぱく質 30.4g 塩分相当 2.7g

900円

カレー or 丼



ソーセージカレー

エネルギー 644kcal 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 673kcal 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 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

1月7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



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



厚揚げ回鍋肉風炒め
選べる小鉢1品付

エネルギー 767kcal 炭水化物 80.7g
たんぱく質 22.8g 塩分相当 4.0g

700円

地産地消 定食



はかた地どりコーンチーズ焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 902kcal 炭水化物 100.4g
たんぱく質 38.1g 塩分相当 3.8g

900円

定食 C



まぐろとろろ丼温玉のせ
選べる小鉢1品付き

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



マドラスシーフードカレー

エネルギー 571kcal 炭水化物 96.1g
たんぱく質 13.9g 塩分相当 2.4g

700円

麺類



(温) なめこ梅おろし
うどん・そば

エネルギー 360kcal 炭水化物 77.1g
たんぱく質 9.9g 塩分相当 6.4g

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

1月8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



鰯のカレーあんかけ
選べる小鉢1品付き

エネルギー 716kcal 炭水化物 181.1g
たんぱく質 32.6g 塩分相当 2.5g

700円

健康定食 B



チキン南蛮サラダ仕立て
選べる小鉢1品付

エネルギー 772kcal 炭水化物 94.0g
たんぱく質 23.1g 塩分相当 4.8g

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



ミックスグリル
選べる小鉢1品付

エネルギー 1,333kcal 炭水化物 90.2g
たんぱく質 31.3g 塩分相当 3.9g

900円

カレー or 丼



ヒレカツカレー

エネルギー 901kcal 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 573kcal 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 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

1月9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



ゆかりとろろ豚しゃぶ
選べる小鉢1品付き

エネルギー 645 kcal 炭水化物 89.3g
たんぱく質 24.2g 塩分相当 2.3g

700円

福岡女子大メニュー



がめ煮
選べる小鉢1品付き

エネルギー 617 kcal 炭水化物 98.6g
たんぱく質 19.6g 塩分相当 3.6g

700円

地産地消 定食



はかた地どりの醤油糀焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 873 kcal 炭水化物 91.9g
たんぱく質 37.6g 塩分相当 3.0g

900円

定食 C



味噌カツ温玉丼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 1,207 kcal 炭水化物 188.7g
たんぱく質 38.0g 塩分相当 5.4g

900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



鶏天うどん・そば

エネルギー 603 kcal 炭水化物 90.7g
たんぱく質 27.9g 塩分相当 6.8g

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