

	2月9日 (月)				2月10日 (火)				2月11日 (水)				2月12日 (木)				2月13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)
スマソル定食	サゴシのポテト マヨネーズ焼き				★福岡女子大学コラボメニュー 鶏肉とキャベツのペペロン炒め (大西さん、大場さん、坂井さん、佐藤さん)								福岡県民レストラン けんちょう Food Marché				鮭のレモンペッパー焼き			
700円	557	25.5	49.7	2.8	598	22.4	78.8	2.5									636	27.1	73	2.9
健康定食 B	豚肉の生姜焼き 福岡県産:水菜				鯵の南蛮漬け												★福岡女子大学コラボメニュー 巻かないキンパ丼 (金光さん、境さん、田口さん、永田さん)			
700円	756	22.7	88.3	3.4	671	25.5	91.3	3.4									529	20.2	95.5	3.4
地産地消定食	むなかた鶏のチキン南蛮 福岡県産:むなかた鶏、水菜				はかた地どりのクリームドリア 福岡県産:はかた地どり												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			
900円	1104	39.3	105.5	4.8	864	24	96.8	3.4									902	38.1	100.4	3.8
定食 C	鶏肉のたまごあんかけ丼				カジキマグロフライ ~タルタルソース~												十勝産男爵コロッケ いわしフライ 福岡県産:水菜			
	800円				900円												900円			
	901	31.8	111.9	5.6	836	32.8	135.1	3									575	27.6	72.9	3.8
カレー	ジャワカレー				ヒレカツカレー								ソーセージカレー				レッドカレー			
700~800円	712	16.5	103.6	1.9	901	26.1	100.5	3									644	15.2	100.7	3.6
麺	月見とろろぶっかけ うどん・そば				ワンタンメン								黒醤油ラーメン				釜玉風うどん・そば			
650円	401	14.2	77.2	2.5	548	20	85.4	8.2									512	17.6	86.2	8.1
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) スマソル対象メニューにはスマソル印を張り付けております。

