

	3月2日 (月)				3月3日 (火)				3月4日 (水)				3月5日 (木)				3月6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				チキンのバジル風味焼 福岡県産:水菜				赤魚のゆず醤油焼き				鶏むね肉のカレーマヨ焼き 福岡県産:水菜				鯖の塩麹焼き			
700円	557	25.5	49.7	2.8	683	37.1	66.8	2.8	646	26.2	52.8	2	652	26.6	89.2	2.5	634	27.1	81.1	2.8
健康定食 B	豚肉の生姜焼き 福岡県産:水菜				★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)				豚肉のチンジャオロース				麻婆豆腐				★福岡女子大学コラボメニュー 鶏肉と野菜のクリーム煮 (大石さん、近藤さん、中里さん、中原さん)			
700円	756	22.7	88.3	3.4	529	20.2	95.5	3.4	898	24.7	91.5	4.7	625	5.7	59.8	3.5	609	30.6	96.9	3
地産地消定食	はかた地どりの油淋鶏 福岡県産:はかた地どり、水菜				むなかた鶏のチキンカツ 福岡県産:むなかた鶏、水菜				はかた地どりのわさびマヨ焼き 福岡県産:はかた地どり、水菜				むなかた鶏のチキン南蛮 福岡県産:むなかた鶏、水菜				はかた地どり天ぷらポン酢 福岡県産:はかた地どり、水菜			
900円	982	40.1	72.8	4.1	649	23.3	67.1	2	821	33.6	90	5.3	1104	39.3	105.5	4.8	782	25	57.7	2.7
定食 C	牛玉丼 900円				茄子のミートスパゲティ (サラダ・スープ付き) 900円				えびピラフとかにクリームコロッケ 900円				十勝男爵コロッケ & いわしフライ 福岡県産:水菜 900円				ローストビーフ サラダ仕立て 福岡県産:水菜 900円			
	802	32.4	111	3.1	723	19.7	85.7	4	761	15.9	104.5	2.6	912	21	115.3	3.1	501	29.3	86.6	4.3
カレー	カシ米尔ビーフカレー				えびカツカレー				ビーフジャワカレー				ささみチーズカツカレー				チキン黒カレー			
700~800円	849	21.9	96.2	3	684	15.7	113.1	3.1	712	16.5	103.6	1.9	906	27.3	131.2	3.5	737	21.9	111.6	2.5
麺	野菜味噌ラーメン				釜玉風うどん・そば				ワンタンメン				鶏の七味焼きうどん・そば				黒醤油ラーメン			
650円	698	23.2	93.1	8.4	386	14	67.5	2.2	548	20	85.4	8.2	672	30.9	90.9	8.6	512	17.6	86.2	8.1
定番メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ●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)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。⇒

