

3月2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



サゴシのポテトマヨネーズ焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 557kcal 炭水化物 49.7g
たんぱく質 25.5g 塩分相当 2.8g **700円**

健康定食 B



豚肉の生姜焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 756kcal 炭水化物 88.3g
たんぱく質 22.7g 塩分相当 3.4g **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 982kcal 炭水化物 72.8g
たんぱく質 40.1g 塩分相当 4.1g **900円**

定食 C



牛玉丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 802kcal 炭水化物 111.0g
たんぱく質 32.4g 塩分相当 3.1g **900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 849kcal 炭水化物 96.2g
たんぱく質 21.9g 塩分相当 3.0g **700円**

麺類



野菜味噌ラーメン

エネルギー 698kcal 炭水化物 93.1g
たんぱく質 23.2g 塩分相当 8.4g **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**

3月3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



チキンのバジル風味焼き
選べる小鉢1品付き

エネルギー 683kcal 炭水化物 66.8g
たんぱく質 37.1g 塩分相当 2.8g **700円**

福岡女子大メニュー



巻かないキンパ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 529kcal 炭水化物 95.5g
たんぱく質 20.2g 塩分相当 3.4g **700円**

地産地消定食



むなかた鶏のチキンカツ
選べる小鉢1品付

エネルギー 649kcal 炭水化物 67.1g
たんぱく質 23.3g 塩分相当 2.0g **900円**

定食 C



茄子のミートスパゲティ
サラダ・スープ付き

エネルギー 723kcal 炭水化物 85.7g
たんぱく質 19.7g 塩分相当 4.0g **900円**

カレー or 丼



えびカツカレー

エネルギー 684kcal 炭水化物 113.1g
たんぱく質 15.7g 塩分相当 3.1g **700円**

麺類



釜玉風うどん・そば

エネルギー 386kcal 炭水化物 67.5g
たんぱく質 14.0g 塩分相当 2.2g **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**

3月4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



赤魚のゆず醤油焼き
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



豚肉のチンジャオロース
選べる小鉢1品付

エネルギー 898kcal 炭水化物 91.5g
たんぱく質 24.7g 塩分相当 4.7g **700円**

地産地消定食



はかた地どりのわさびマヨ焼き
選べる小鉢1品付き

エネルギー 821kcal 炭水化物 90.0g
たんぱく質 33.6g 塩分相当 5.3g **900円**

定食 C



えびピラフと
かにクリームコロッケ

エネルギー 761kcal 炭水化物 104.5g
たんぱく質 15.9g 塩分相当 2.6g **900円**

カレー or 丼



ビーフジャワカレー

エネルギー 712kcal 炭水化物 103.6g
たんぱく質 16.5g 塩分相当 1.9g **700円**

麺類



ワンタンメン

エネルギー 548kcal 炭水化物 85.4g
たんぱく質 20.0g 塩分相当 8.2g **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**

3月5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



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**

健康定食 B



麻婆豆腐
選べる小鉢1品付

エネルギー 625kcal 炭水化物 59.8g
たんぱく質 5.7g 塩分相当 3.5g **700円**

地産地消定食



むなかた鶏のチキン南蛮
選べる小鉢1品付

エネルギー 1,104kcal 炭水化物 105.5g
たんぱく質 39.3g 塩分相当 4.8g **900円**

定食 C



十勝産男爵コロッケ
& いわしフライ

エネルギー 912kcal 炭水化物 115.3g
たんぱく質 21.0g 塩分相当 3.1g **900円**

カレー or 丼



ささみチーズカツカレー

エネルギー 906kcal 炭水化物 131.2g
たんぱく質 27.3g 塩分相当 3.5g **700円**

麺類



鶏の七味焼きうどん・そば

エネルギー 672kcal 炭水化物 90.9g
たんぱく質 30.9g 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**

3月6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



鯖の塩麹焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 634kcal 炭水化物 81.1g
たんぱく質 27.1g 塩分相当 2.8g **700円**

福岡女子大メニュー



鶏肉と野菜のクリーム煮
選べる小鉢1品付

エネルギー 609kcal 炭水化物 96.9g
たんぱく質 30.6g 塩分相当 3.0g **700円**

地産地消定食



はかた地どり天ぷら ポン酢
選べる小鉢1品付

エネルギー 782kcal 炭水化物 57.7g
たんぱく質 25.0g 塩分相当 2.7g **900円**

定食 C



ローストビーフサラダ仕立て
選べる小鉢1品付

エネルギー 501kcal 炭水化物 86.6g
たんぱく質 29.3g 塩分相当 4.3g **900円**

カレー or 丼



チキン黒カレー

エネルギー 737kcal 炭水化物 111.6g
たんぱく質 21.9g 塩分相当 2.5g **700円**

麺類



黒醤油ラーメン

エネルギー 512kcal 炭水化物 86.2g
たんぱく質 17.6g 塩分相当 8.1g **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**