

	3月16日 (月)				3月17日 (火)				3月18日 (水)				3月19日 (木)				3月20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	白身魚のカレームニエル 福岡県産:水菜				鮭のバジル野菜ソース				チキンのバジル風味焼き 福岡県産:水菜				鯖の香り漬け焼き							
700円	724	28.9	90	2.9	610	31.6	76.6	2.9	683	37.1	66.8	2.8	635	27.1	73	2.8				
健康定食 B	鶏肉のバンバンジーソース 福岡県産:水菜				★福岡女子大学コラボメニュー 酢豚 (阿蘇品さん、古賀さん、中村さん、藤好さん)				ロールキャベツ				鶏肉のヤンニョムソース サラダ仕立て 福岡県産:水菜							
700円	732	30.5	82.2	3.3	585	20.3	99.5	3.6	549	19.7	68.7	4.8	730	23.2	91.7	4.1				
地産地消定食	むなかた鶏の唐揚げ (スイートチリソース) 福岡県産:むなかた鶏、水菜				はかた地どりの 粒マスタード焼き 福岡県産:はかた地どり				むなかた鶏の ジャポネソース 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	849	35.4	103.9	3.6	973	39.7	90.3	3.6	757	38	85.3	3.3	782	25	57.7	2.7				
定食 C	うな井				華味鳥のチキンカツカレー (雑穀米) 福岡県産:水菜				ローストビーフ丼 福岡県産:水菜				ソースカツ丼							
	900円				900円				900円				900円							
	654	29.7	81.2	2.7	943	31.3	101	3.2	653	38.6	105.5	5.1	692	24.6	91.8	3.5				
カレー	ビーフジャワカレー				えびカツカレー				レッドカレー				ハムカツカレー							
700~800円	712	16.5	103.6	1.9	684	15.7	113.1	3.1	607	20.8	95.2	2.4	789	16.5	118.4	4				
麺	辛子高菜ラーメン				釜玉風うどん・そば				四川風ごま味ラーメン				野菜あんかけうどん・そば							
650円	559	21	76.8	9.1	386	14	67.5	2.2	573	20.2	83.6	8.6	587	20.4	82.8	5.5				
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・コロツケ(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。⇒

