

3月16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



白身魚カレームニエル
選べる小鉢1品付

エネルギー 724kcal 炭水化物 90.0g
たんぱく質 28.9g 塩分相当 2.9g **700円**

健康定食 B



鶏肉のバンバンジーソース
選べる小鉢1品付き

エネルギー 732kcal 炭水化物 82.2g
たんぱく質 30.5g 塩分相当 3.3g **700円**

地産地消定食



むなかた鶏の唐揚げ
スイートチリソース

エネルギー 849kcal 炭水化物 103.9g
たんぱく質 35.4g 塩分相当 3.6g **900円**

定食 C



うな井
選べる小鉢1品付

エネルギー 654kcal 炭水化物 81.2g
たんぱく質 29.7g 塩分相当 2.7g **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



辛子高菜ラーメン

エネルギー 559kcal 炭水化物 76.8g
たんぱく質 21.0g 塩分相当 9.1g **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**

3月17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



鮭のバジル野菜ソース
選べる小鉢1品付

エネルギー 610kcal 炭水化物 76.6g
たんぱく質 31.6g 塩分相当 2.9g **700円**

福岡女子大メニュー



酢豚
選べる小鉢1品付き

エネルギー 585kcal 炭水化物 99.5g
たんぱく質 20.3g 塩分相当 3.6g **700円**

地産地消定食



はかた地どりの粒マスタード焼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 973kcal 炭水化物 90.3g
たんぱく質 39.7g 塩分相当 3.6g **900円**

定食 C



華味鳥のチキンカツカレー
(雑穀米)

エネルギー 943kcal 炭水化物 101.0g
たんぱく質 31.3g 塩分相当 3.2g **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18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



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**

健康定食 B



ロールキャベツ
選べる小鉢1品付

エネルギー 549kcal 炭水化物 68.7g
たんぱく質 19.7g 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



ローストビーフ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 653kcal 炭水化物 105.5g
たんぱく質 38.6g 塩分相当 5.1g **900円**

カレー or 丼



レッドカレー

エネルギー 607kcal 炭水化物 95.2g
たんぱく質 20.8g 塩分相当 2.4g **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**

3月19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



鯖の香り漬け焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 635kcal 炭水化物 73.0g
たんぱく質 27.1g 塩分相当 2.8g **700円**

健康定食 B



鶏肉のヤンニョムソース
選べる小鉢1品付

エネルギー 730kcal 炭水化物 91.7g
たんぱく質 23.2g 塩分相当 4.1g **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



ソースカツ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 692kcal 炭水化物 91.8g
たんぱく質 24.6g 塩分相当 3.5g **900円**

カレー or 丼



ハムカツカレー

エネルギー 789kcal 炭水化物 118.4g
たんぱく質 16.5g 塩分相当 4.0g **700円**

麺類



野菜あんかけうどん・そば

エネルギー 587kcal 炭水化物 82.8g
たんぱく質 20.4g 塩分相当 5.5g **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**