

7月6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



鱈のカレーあんかけ  
選べる小鉢1品付き

エネルギー 716kcal 炭水化物 181.1g  
たんぱく質 32.6g 塩分相当 2.5g **700円**

## 健康定食 B



おろし焼肉  
選べる小鉢1品付

エネルギー 833kcal 炭水化物 93.6g  
たんぱく質 24.1g 塩分相当 4.2g **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



ヒレカツ和風おろしぼん酢  
選べる小鉢1品付

エネルギー 899kcal 炭水化物 111.8g  
たんぱく質 30.4g 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**

7月7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



豆腐ハンバーグおろしソース  
選べる小鉢1品付き

エネルギー 639kcal 炭水化物 108.1g  
たんぱく質 22.6g 塩分相当 2.7g **700円**

## 福岡女子大メニュー



レモンチキンステーキ  
選べる小鉢1品付

エネルギー 742kcal 炭水化物 79.1g  
たんぱく質 33.4g 塩分相当 3.9g **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



かつ丼  
選べる小鉢1品付き

エネルギー 851kcal 炭水化物 113.7g  
たんぱく質 31.2g 塩分相当 5.7g **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



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**

7月8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



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**

## 健康定食 B



かた焼きそば  
選べる小鉢1品付

エネルギー 609kcal 炭水化物 69.0g  
たんぱく質 21.5g 塩分相当 5.8g **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



煮込みハンバーグ  
選べる小鉢1品付

エネルギー 920kcal 炭水化物 105.3g  
たんぱく質 34.2g 塩分相当 5.4g **900円**

## カレー or 丼



カシミールビーフカレー  
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



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**

7月9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



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



白身魚の豆板醤ソース  
選べる小鉢1品付

エネルギー 624kcal 炭水化物 84.3g  
たんぱく質 28.0g 塩分相当 3.9g

700円

## 地産地消定食



糸島豚ヒレカツ  
選べる小鉢1品付

エネルギー 803kcal 炭水化物 100.1g  
たんぱく質 37.3g 塩分相当 5.1g

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



ヒレカツカレー

エネルギー 901kcal 炭水化物 100.5g  
たんぱく質 26.1g 塩分相当 3.0g

700円

## 麺類



月見とろろぶっかけ  
うどん・そば

エネルギー 401kcal 炭水化物 77.2g  
たんぱく質 14.2g 塩分相当 2.5g

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

7月10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



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

## 健康定食 B



酢豚  
選べる小鉢1品付

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



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



トマトカレー

エネルギー 617kcal 炭水化物 88.3g  
たんぱく質 12.9g 塩分相当 2.6g

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