

7月27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



鮭のレモンペッパー焼き
選べる小針1品付

エネルギー 636kcal 炭水化物 73.0g
たんぱく質 27.1g 塩分相当 2.9g **700円**

健康定食 B



柚子胡椒焼肉
選べる小鉢1品付

エネルギー 818kcal 炭水化物 89.7g
たんぱく質 23.7g 塩分相当 3.8g **700円**

地産地消 定食



むなかた鶏の照り焼きサラダ
選べる小針1品付

エネルギー 922kcal 炭水化物 82.7g
たんぱく質 16.8g 塩分相当 4.0g **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



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



味噌ラーメン

エネルギー 630kcal 炭水化物 87.7g
たんぱく質 26.1g 塩分相当 9.6g **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28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



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**

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



はかた地どりの醤油糎焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 873kcal 炭水化物 91.9g
たんぱく質 37.6g 塩分相当 3.0g **900円**

定食 C



鯖とマグロたたき丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 605kcal 炭水化物 105.5g
たんぱく質 29.8g 塩分相当 4.3g **900円**

カレー or 丼



ビーフカレー&ポークカレー

エネルギー 671kcal 炭水化物 101.0g
たんぱく質 18.2g 塩分相当 3.0g **700円**

麺類



なめこ梅おろしうどん・そば

エネルギー 332kcal 炭水化物 72.1g
たんぱく質 8.9g 塩分相当 4.6g **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29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



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

スペシャルメニュー



はかた地どりの山賊揚げ
選べる小鉢1品付

エネルギー 801kcal 炭水化物 82.3g
たんぱく質 33.5g 塩分相当 3.8g

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



冷やし担々麺

エネルギー 707kcal 炭水化物 81.1g
たんぱく質 25.8g 塩分相当 6.2g

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

7月30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



チキンチリソース煮
選べる小鉢1品付き

エネルギー 709kcal 炭水化物 85.6g
たんぱく質 24.8g 塩分相当 2.9g

700円

健康定食 B



巻かないキンパ井
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



糸島豚ヒレ胡麻チーズピカタ
選べる小鉢1品付

エネルギー 605kcal 炭水化物 88.5g
たんぱく質 30.4g 塩分相当 2.9g

900円

スペシャルメニュー



はかた地どりの山賊揚げ
選べる小鉢1品付

エネルギー 801kcal 炭水化物 82.3g
たんぱく質 33.5g 塩分相当 3.8g

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



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

7月31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



ゆかりとろろ豚しゃぶ
選べる小鉢1品付き

エネルギー	645 kcal	炭水化物	89.3g
たんぱく質	24.2g	塩分相当	2.3g

700円

健康定食 B



鮭南蛮 (タルタルソース)
選べる小鉢1品付

エネルギー	697 kcal	炭水化物	93.0g
たんぱく質	31.4g	塩分相当	4.5g

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	973 kcal	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	943 kcal	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



ビーフジャワカレー

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

700円

麺類



台湾ラーメン
福岡県産ラー麦使用

エネルギー	618 kcal	炭水化物	79.7g
たんぱく質	29.2g	塩分相当	9.6g

650円

カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー	545 kcal	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	583 kcal	炭水化物	81.3g
たんぱく質	14.1g	塩分相当	6.1g

750円