

	7月27日 (月)				7月28日 (火)				7月29日 (水)				7月30日 (木)				7月31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)
スペシャルメニュー									はかた地どりの山賊揚げ 福岡県産: はかた地どり、水菜				はかた地どりの山賊揚げ 福岡県産: はかた地どり、水菜							
900円									801	33.5	82.3	3.8	801	33.5	82.3	3.8				
スマソル定食	鮭のレモンペッパー焼き 				鶏むね肉のカレーマヨ焼き 福岡県産: 水菜 				赤魚のゆず醤油焼き 				チキンチリソース煮 				ゆかりとろろ豚しゃぶ 			
700円	636	27.1	73	2.9	652	26.6	89.2	2.5	646	26.2	52.8	2	709	24.8	85.6	2.9	645	24.2	89.3	2.3
健康定食 B	柚子胡椒焼き肉				★福岡女子大学コラボメニュー レモンチキンステーキ				豚肉のチンジャオロース				巻かないキンパ井				鮭南蛮(タルタルソース)			
700円	818	23.7	89.7	3.8	742	33.4	79.1	3.9	898	24.7	91.5	4.7	529	20.2	95.5	3.4	697	31.4	93	4.5
地産地消定食	むなかた鶏の 照り焼きチキンサラダ				はかた地どりの 醤油糀焼き				むなかた鶏の ジャポネソース 福岡県産: むなかた鶏、水菜 				糸島豚ヒレ胡麻チーズピカタ 福岡県産: 糸島豚、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			
900円	922	16.8	82.7	4.0	873	37.6	91.9	3	757	38	85.3	3.3	605	30.4	88.5	2.9	973	39.7	90.3	3.6
定食 C	えびピラフと かにクリームコロッケ 				鯖とマグロたたき丼 												華味鳥のチキンカツカレー (雑穀米) 福岡県産: 水菜 			
	900円				900円												900円			
	761	15.9	104.5	2.6	605	29.8	105.5	4.3									943	31.3	101	3.2
カレー	レッドカレー				ビーフカレー & ポークカレー				ささみチーズカツカレー				チキン黒カレー				ビーフジャワカレー			
700~800円	607	20.8	95.2	2.4	671	18.2	101	3	906	27.3	131.2	3.5	737	21.9	111.6	2.5	712	16.5	103.6	1.9
麺	味噌ラーメン				なめこ梅おろしうどん・そば				冷やし担々麺				釜玉風うどん・そば				台湾ラーメン (福岡県産ラー麦使用)			
650	630	26.1	87.7	9.6	322	8.9	72.1	4.6	707	25.8	81.1	6.2	386	14	67.5	2.2	618	29.2	79.7	9.6
定番メニュー	●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!スマソル?」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)

スマソルの対象メニューにはスマソルの印を張り付けております。⇒

