

	8月10日 (月)				8月11日 (火)				8月12日 (水)				8月13日 (木)				8月14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	 鰯のカレーあんかけ								 ゆかりとろろ豚しゃぶ				 鯖の塩麹焼き				 野菜とチキンのスープカレー			
700円	716	32.6	181.1	2.5					645	24.2	89.3	2.3	815	30.1	83.2	3.2	636	42.6	85.5	2.9
健康定食 B	柚子胡椒焼き肉 福岡県産: 水菜								ロールキャベツ				鶏肉のパンバンジーソース 福岡県産: 水菜				豚肉と白菜のキムチ炒め			
700円	818	23.7	89.7	3.8					549	19.7	68.7	4.8	732	30.5	82.2	3.3	760	20.5	83.7	3.6
地産地消定食	はかた地どり コーンチーズ焼き 福岡県産: はかた地どり、水菜								糸島豚ヒレカツ 福岡県産 糸島豚ヒレ、水菜				はかた地どりの油林鶏 福岡県産: はかた地どり、水菜				むなかた鶏の醤油香り揚げ 福岡県産: むなかた鶏、水菜			
900円	902	38.1	100.4	3.8					803	37.3	100.1	5.1	982	40.1	72.8	4.1	752	25.8	53.1	3.9
定食 C	 まぐろとろろ井温玉のせ								十勝男爵コロッケ &いわしフライ 福岡県産: 水菜				ローストビーフ丼				ヒレカツ 和風おろしぽん酢 福岡県産: 水菜			
	900円								900円				900円				900円			
	598	27.9	94.1	2.5					912	21	115.3	3.1	653	38.6	105.5	5.1	899	30.4	111.8	2.7
カレー	エビフライカレー								トマトカレー				マドラスシーフードカレー				ソーセージカレー			
700~800円	665	15.1	111.5	3.2					617	12.9	88.3	2.6	571	13.9	96.1	2.4	644	15.2	100.7	3.6
麺	タンメン								なめこ梅おろしうどん・そば				冷やし担々麺				鶏天うどん・そば			
650	673	21.5	85.7	8.9					332	8.9	72.1	4.6	707	25.8	81.1	6.2	603	27.9	90.7	6.8
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・コロッケ(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の印を張り付けておりま

