

9月28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



白身魚のカレームニエル
選べる小鉢1品付

エネルギー 724 kcal 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



豚肉のポン酢炒め
選べる小鉢1品付

エネルギー 847 kcal 炭水化物 86.2g
たんぱく質 23.4g 塩分相当 3.8g

700円

地産地消 定食



むなかた鶏の醤油香り揚げ
選べる小鉢1品付

エネルギー 752 kcal 炭水化物 53.1g
たんぱく質 25.8g 塩分相当 3.9g

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 761 kcal 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



ヒレカツカレー

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

700円

麺類



ワンタンメン

エネルギー 548 kcal 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 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

9月29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



鯖の香り漬け焼き
選べる小鉢1品付

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

700円

福岡女子大メニュー



ルーロー風チキン
選べる小鉢1品付

エネルギー 698 kcal 炭水化物 68.6g
たんぱく質 38.0g 塩分相当 4.2g

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 782 kcal 炭水化物 57.7g
たんぱく質 25.0g 塩分相当 2.7g

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 605 kcal 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



マドラスシーフードカレー

エネルギー 571 kcal 炭水化物 96.1g
たんぱく質 13.9g 塩分相当 2.4g

700円

麺類



カレーうどん・そば

エネルギー 484 kcal 炭水化物 88.9g
たんぱく質 16.4g 塩分相当 5.7g

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

9月30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



チキンチリソース煮
選べる小鉢1品付き

エネルギー 709 kcal 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



白身魚甘酢あんかけ
選べる小鉢1品付

エネルギー 646 kcal 炭水化物 52.8g
たんぱく質 26.2g 塩分相当 3.0g

700円

地産地消 定食



むなかた鶏のチキンカツ
選べる小鉢1品付

エネルギー 649 kcal 炭水化物 67.1g
たんぱく質 23.3g 塩分相当 2.0g

900円

定食 C



オムライス
選べる小鉢1品付

エネルギー 841 kcal 炭水化物 97.1g
たんぱく質 27.6g 塩分相当 3.4g

800円

カレー or 丼



ソーセージカレー

エネルギー 644 kcal 炭水化物 100.7g
たんぱく質 15.2g 塩分相当 3.6g

700円

麺類



野菜味噌ラーメン

エネルギー 698 kcal 炭水化物 93.1g
たんぱく質 23.2g 塩分相当 8.4g

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

10月1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



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



ロールキャベツ
選べる小鉢1品付

エネルギー 549 kcal 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



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 821 kcal 炭水化物 90.0g
たんぱく質 33.6g 塩分相当 5.3g

900円

定食 C



かつ丼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 851 kcal 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



トマトカレー

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

700円

麺類



野菜あんかけうどん・そば

エネルギー 587 kcal 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 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

10月2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



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 683 kcal 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



巻かないキンパ丼
選べる小鉢1品付

エネルギー 529 kcal 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



むなかた鶏の唐揚げ
スイートチリソース

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

900円

定食 C



ローストビーフサラダ仕立て
選べる小鉢1品付

エネルギー 501 kcal 炭水化物 86.6g
たんぱく質 29.3g 塩分相当 4.3g

900円

カレー or 丼



えびカツカレー

エネルギー 684 kcal 炭水化物 113.1g
たんぱく質 15.7g 塩分相当 3.1g

700円

麺類



黒醤油ラーメン

エネルギー 512 kcal 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 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