

	9月28日（月）				9月29日（火）				9月30日（水）				10月1日（木）				10月2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	白身魚のカレームニエル 福岡県産： 水菜				鯖の香り漬け焼き				チキンチリソース煮				ゆかりとろろ豚しゃぶ				チキンのバジル風味焼き 福岡県産： 水菜			
700円	724	28.9	90	2.9	635	27.1	73	2.8	709	24.8	85.6	2.9	645	24.2	89.3	2.3	683	37.1	66.8	2.8
健康定食 B	豚肉のポン酢炒め 福岡県産： 水菜				★福岡女子大学コラボメニュー ルーロー風チキン				白身魚甘酢あんかけ				ロールキャベツ				巻かないキンパ丼			
700円	847	23.4	86.2	3.8	698	38	68.6	4.2	646	26.2	52.8	3	549	19.7	68.7	4.8	529	20.2	95.5	3.4
地産地消定食	むなかた鶏の醤油香り揚げ 福岡県産： むなかた鶏、水菜				はかた地どり天ぷら ポン酢 福岡県産： はかた地どり、水菜				むなかた鶏のチキンカツ 福岡県産： 水菜、むなかた鶏				はかた地どりのわさびマヨ焼き 福岡県産： はかた地どり、水菜				むなかた鶏の唐揚げ スイートチリソース 福岡県産： むなかた鶏、水菜			
900円	752	25.8	53.1	3.9	782	25	57.7	2.7	649	23.3	67.1	2	821	33.6	90	5.3	849	35.4	103.9	3.6
定食 C	えびピラフと かにクリームコロッケ				鮪とマグロたたき丼				オムライス				かつ丼				ローストビーフ サラダ仕立て 福岡県産： 水菜			
	900円				900円				800円				900円				900円			
	761	15.9	104.5	2.6	605	29.8	105.5	4.3	841	27.6	97.1	3.4	851	31.2	113.7	5.7	501	29.3	86.6	4.3
カレー	ヒレカツカレー				マドラスシーフードカレー				ソーセージカレー				トマトカレー				えびカツカレー			
700～800円	901	26.1	100.5	3	571	13.9	96.1	2.4	644	15.2	100.7	3.6	617	12.9	88.3	2.6	684	15.7	113.1	3.1
麺	ワンタンメン				カレーうどん・そば				野菜味噌ラーメン				野菜あんかけうどん・そば				黒醤油ラーメン			
650	548	20	85.4	8.2	484	16.4	88.9	5.7	698	23.2	93.1	8.4	587	20.4	82.8	5.5	512	17.6	86.2	8.1
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)																			