

10月13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



豆腐ハンバーグおろしソース  
選べる小鉢1品付き

エネルギー 639 kcal 炭水化物 108.1g  
たんぱく質 22.6g 塩分相当 2.7g

700円

## 福岡女子大メニュー



鮭となすの南蛮漬け  
選べる小鉢1品付

エネルギー 730 kcal 炭水化物 84.9g  
たんぱく質 32.9g 塩分相当 3.3g

700円

## 地産地消 定食



はかた地どりコーンチーズ焼き  
選べる小鉢1品付

エネルギー 902 kcal 炭水化物 100.4g  
たんぱく質 38.1g 塩分相当 3.8g

900円

## 定食 C



うな井  
選べる小鉢1品付

エネルギー 654 kcal 炭水化物 81.2g  
たんぱく質 29.7g 塩分相当 2.7g

900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



辛子高菜ラーメン

エネルギー 559 kcal 炭水化物 76.8g  
たんぱく質 21.0g 塩分相当 9.1g

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

10月14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



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

## 健康定食 B



鶏肉のバンバンジーソース  
選べる小鉢1品付き

エネルギー 732 kcal 炭水化物 82.2g  
たんぱく質 30.5g 塩分相当 3.3g

700円

## 地産地消 定食



むなかた鶏の  
トマトチーズグラタン

エネルギー 802 kcal 炭水化物 72.5g  
たんぱく質 41.7g 塩分相当 3.8g

900円

## 定食 C



カジキマグロフライ  
～タルタルソース～

エネルギー 836 kcal 炭水化物 135.1g  
たんぱく質 32.8g 塩分相当 3.0g

900円

## カレー or 丼



グリーンカレー

エネルギー 762 kcal 炭水化物 92.2g  
たんぱく質 27.5g 塩分相当 2.2g

700円

## 麺類



釜玉風うどん・そば

エネルギー 386 kcal 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 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15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



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



はかた地どりの山賊揚げ  
選べる小鉢1品付

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

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



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



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

10月16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



鯿の照り焼き  
選べる小鉢1品付

エネルギー 555 kcal 炭水化物 72.2g  
たんぱく質 26.2g 塩分相当 2.7g

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



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



ソースカツ丼  
選べる小鉢1品付

エネルギー 692 kcal 炭水化物 91.8g  
たんぱく質 24.6g 塩分相当 3.5g

900円

## カレー or 丼



カシミールビーフカレー  
辛さ【当店で一番辛い】

エネルギー 849 kcal 炭水化物 96.2g  
たんぱく質 21.9g 塩分相当 3.0g

700円

## 麺類



冷やし担々麺

エネルギー 707 kcal 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 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