

	10月12日（月）				10月13日（火）				10月14日（水）				10月15日（木）				10月16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)
健康定食A （スマソル定食）					豆腐ハンバーグ （おろしソース） 				鯖の香り漬け焼き 				ゆかりとろろ豚しゃぶ 				鰯の照り焼き 			
700円					639	22.6	108.1	2.7	635	27.1	73	2.8	645	24.2	89.3	2.3	555	26.2	72.2	2.7
健康定食 B					★福岡女子大学コラボメニュー 鮭となすの南蛮漬け				鶏肉のバンバンジーソース 福岡県産：水菜				白身魚甘酢あんかけ				ロールキャベツ			
700円					730	32.9	84.9	3.3	732	30.5	82.2	3.3	646	26.2	52.8	3	549	19.7	68.7	4.8
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				むなかた鶏の トマトチーズグラタン				はかた地どりの山賊揚げ 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	802	41.7	72.5	3.8	801	33.5	82.3	3.8	752	25.8	53.1	3.9
定食 C					うな丼 				カジキマグロフライ ～タルタルソース～ 福岡県産：水菜				えびピラフと かにクリームコロッケ 				ソースカツ丼			
					900円				900円				900円				900円			
						654	29.7	81.2	2.7	836	32.8	135.1	3	761	15.9	104.5	2.6	692	24.6	91.8
カレー					ソーセージカレー				グリーンカレー				えびカツカレー				カシミールビーフカレー			
700～800円					644	15.2	100.7	3.6	762	27.5	92.2	2.2	684	15.7	113.1	3.1	849	21.9	96.2	3
麺					辛子高菜ラーメン				釜玉風うどん・そば				ワンタンメン				冷やし担々麺			
650					559	21	76.8	9.1	386	14	67.5	2.2	548	20	85.4	8.2	707	25.8	81.1	6.2
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）																			