	11月2日 （月）				11月3日 （火）				11月4日 （水）				11月5日 （木）				11月6日 （金）			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)	塩分相当(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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）	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				野菜とチキンのスープカレー				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	636	42.6	85.5	2.9	683	37.1	66.8	2.8
健康定食　B	おろし焼肉 福岡県産：水菜								鶏肉のバンバンジーソース 福岡県産：水菜				鮭南蛮（タルタルソース） 福岡県産：水菜				豚肉と白菜のキムチ炒め			
700円	833	24.1	93.6	4.2					732	30.5	82.2	3.3	697	31.4	93	4.5	760	20.5	83.7	3.6
地産地消定食	はかた地どりの 粒マスタード焼き 福岡県産：はかた地どり								むなかた鶏の醤油香り揚げ 福岡県産：むなかた鶏、水菜				糸島豚ヒレカツ 福岡県産 糸島豚ヒレ、水菜				はかた地どりの山賊揚げ 福岡県産：はかた地どり、水菜			
900円	973	39.7	90.3	3.6					752	25.8	53.1	3.9	803	37.3	100.1	5.1	801	33.5	82.3	3.8
定食　C	ソースエビカツ丼								煮込みハンバーグ				鮪とマグロたたき丼				ミックスグリル 福岡県産：水菜			
	900円								900円				900円				900円			
	724	21.4	118.4	4					920	34.2	105.3	5.4	605	29.8	105.5	4.3	1333	31.3	90.2	3.9
カレー	ソーセージカレー								カツカレー				グリーンカレー				カシミールビーフカレー			
700～800円	644	15.2	100.7	3.6					901	26.1	100.5	3	762	27.5	92.2	2.2	849	21.9	96.2	3
麺	釜玉風うどん・そば								辛子高菜ラーメン				鶏の七味焼きうどん・そば				ワンタンメン			
650	386	14	67.5	2.2					559	21	76.8	9.1	672	30.9	90.9	8.6	548	20	85.4	8.2
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）																			

※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もあります。

※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印を張り付けております