

6月29日(月)

営業時間 11:00~14:00  
ラストオーダー 13:30

# 県民レストラン けんちょう Food Marché

## 健康定食 A



野菜とチキンのスープカレー  
選べる小鉢1品付

エネルギー 636kcal 炭水化物 85.5g  
たんぱく質 42.6g 塩分相当 2.9g **700円**

## 健康定食 B



鮭南蛮(タルタルソース)  
選べる小鉢1品付

エネルギー 697kcal 炭水化物 93.0g  
たんぱく質 31.4g 塩分相当 4.5g **700円**

## 地産地消定食



はかた地どりのクリームドリア  
選べる小鉢1品付

エネルギー 864kcal 炭水化物 96.8g  
たんぱく質 24.0g 塩分相当 3.4g **900円**

## 定食 C



ソースカツ丼  
選べる小鉢1品付

エネルギー 692kcal 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



ささみチーズカツカレー

エネルギー 906kcal 炭水化物 131.2g  
たんぱく質 27.3g 塩分相当 3.5g **700円**

## 麺類



おくら梅おろしぶっかけ  
うどん・そば

エネルギー 414kcal 炭水化物 88.3g  
たんぱく質 12.3g 塩分相当 4.0g **650円**

## カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー 545kcal 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 583kcal 炭水化物 81.3g  
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g **750円**

6月30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  
(てりやきソース)

エネルギー 639kcal 炭水化物 108.1g  
たんぱく質 22.6g 塩分相当 2.4g

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 698kcal 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



むなかた鶏のチキン南蛮  
選べる小鉢1品付

エネルギー 1,104kcal 炭水化物 105.5g  
たんぱく質 39.3g 塩分相当 4.8g

900円

## 定食 C



ローストビーフ丼  
選べる小鉢1品付

エネルギー 653kcal 炭水化物 105.5g  
たんぱく質 38.6g 塩分相当 5.1g

900円

## カレー or 丼



トマトカレー

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

700円

## 麺類



冷やし担々麺

エネルギー 707kcal 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 545kcal 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 583kcal 炭水化物 81.3g  
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g

750円

7月1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



サゴシのポテマヨ焼き  
選べる小鉢1品付

エネルギー 557kcal 炭水化物 49.7g  
たんぱく質 25.5g 塩分相当 2.8g

700円

## 健康定食 B



がめ煮  
選べる小鉢1品付

エネルギー 617kcal 炭水化物 98.6g  
たんぱく質 19.6g 塩分相当 3.6g

700円

## 地産地消 定食



はかた地どりの醤油糀焼き  
選べる小鉢1品付

エネルギー 873kcal 炭水化物 91.9g  
たんぱく質 37.6g 塩分相当 3.0g

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 836kcal 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



エビフライカレー

エネルギー 665kcal 炭水化物 111.5g  
たんぱく質 15.1g 塩分相当 3.2g

700円

## 麺類



月見とろろぶっかけ  
うどん・そば

エネルギー 401kcal 炭水化物 77.2g  
たんぱく質 14.2g 塩分相当 2.5g

650円

## カレー or 丼



けんちょうカレー

エネルギー 545kcal 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 583kcal 炭水化物 81.3g  
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g

750円

7月2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



鶏肉とキャベツのペペロン炒め  
選べる小鉢1品付

エネルギー 598 kcal 炭水化物 78.8g  
たんぱく質 22.4g 塩分相当 2.5g **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



牛玉井  
選べる小鉢1品付

エネルギー 802 kcal 炭水化物 111.0g  
たんぱく質 32.4g 塩分相当 3.1g **900円**

## カレー or 丼



チキン黒カレー

エネルギー 737 kcal 炭水化物 111.6g  
たんぱく質 21.9g 塩分相当 2.5g **700円**

## 麺類



鶏の七味焼きうどん・そば

エネルギー 672 kcal 炭水化物 90.9g  
たんぱく質 30.9g 塩分相当 8.6g **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**

7月3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



鮭のレモンペッパー焼き  
選べる小鉢1品付

エネルギー 636kcal 炭水化物 73.0g  
たんぱく質 27.1g 塩分相当 2.9g **700円**

## 健康定食 B



豚肉のチンジャオロース  
選べる小鉢1品付

エネルギー 898kcal 炭水化物 91.5g  
たんぱく質 24.7g 塩分相当 4.7g **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 821kcal 炭水化物 90.0g  
たんぱく質 33.6g 塩分相当 5.3g **900円**

## 定食 C



華味鳥のチキンカツカレー  
(雑穀米)

エネルギー 943kcal 炭水化物 101.0g  
たんぱく質 31.3g 塩分相当 3.2g **900円**

## カレー or 丼



ソーセージカレー

エネルギー 644kcal 炭水化物 100.7g  
たんぱく質 15.2g 塩分相当 3.6g **700円**

## 麺類



釜玉風うどん・そば

エネルギー 386kcal 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 545kcal 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 583kcal 炭水化物 81.3g  
たんぱく質 14.1g 塩分相当 6.1g **750円**