

| | 6月29日 (月) | | | | 6月30日 (火) | | | | 7月1日 (水) | | | | 7月2日 (木) | | | | 7月3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 | 野菜とチキンのスープカレー | | | | 豆腐ハンバーグ(てりやきソース) | | | | サゴシのポテトマヨネーズ焼き | | | | 鶏肉とキャベツのペペロン炒め | | | | 鮭のレモンペッパー焼き | | | | | | | |
| 700円 | 636 | 42.6 | 85.5 | 2.9 | 639 | 22.6 | 108.1 | 2.4 | 557 | 25.5 | 49.7 | 2.8 | 598 | 22.4 | 78.8 | 2.5 | 636 | 27.1 | 73 | 2.9 | | | | |
| 健康定食 B | 鮭南蛮(タルタルソース) | | | | ★福岡女子大学コラボメニュー ルーロー風チキン | | | | がめ煮 | | | | 白身魚甘酢あんかけ | | | | 豚肉のチンジャオロース | | | | | | | |
| 700円 | 697 | 31.4 | 93 | 4.5 | 698 | 38 | 68.6 | 4.2 | 617 | 19.6 | 98.6 | 3.6 | 646 | 26.2 | 52.8 | 3 | 898 | 24.7 | 91.5 | 4.7 | | | | |
| 地産地消定食 | はかた地どりのクリームドリア 福岡県産: はかた地どり | | | | むなかた鶏のチキン南蛮 福岡県産: むなかた鶏、水 菜 | | | | はかた地どりの 醤油糀焼き 福岡県産: はかた地どり、水 菜 | | | | むなかた鶏のチキンカ 福岡県産: むなかた鶏、水 菜 | | | | 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 | | | | | | | |
| 900円 | 864 | 24 | 96.8 | 3.4 | 1104 | 39.3 | 105.5 | 4.8 | 873 | 37.6 | 91.9 | 3 | 649 | 23.3 | 67.1 | 2 | 821 | 33.6 | 90 | 5.3 | | | | |
| 定食 C | ソースカツ丼 | | | | ローストビーフ丼 | | | | カジキマグロフライ ~タルタルソース~ | | | | 牛玉丼 | | | | 華味鳥のチキンカツカレー (雑穀米) 福岡県産: 水菜 | | | | | | | |
| | 900円 | 692 | 24.6 | 91.8 | 3.5 | 900円 | 653 | 38.6 | 105.5 | 5.1 | 900円 | 836 | 32.8 | 135.1 | 3 | 900円 | 802 | 32.4 | 111 | 3.1 | 900円 | 943 | 31.3 | 101 |
| カレー | ささみチーズカツカレー | | | | トマトカレー | | | | エビフライカレー | | | | チキン黒カレー | | | | ソーセージカレー | | | | | | | |
| 700~800円 | 906 | 27.3 | 131.2 | 3.5 | 617 | 12.9 | 88.3 | 2.6 | 665 | 15.1 | 111.5 | 3.2 | 737 | 21.9 | 111.6 | 2.5 | 644 | 15.2 | 100.7 | 3.6 | | | | |
| 麺 | おくら梅おろしぶっかけ うどん・そば | | | | 冷やし担々麺 | | | | 月見とろろぶっかけ うどん・そば | | | | 鶏の七味焼きうどん・そば | | | | 釜玉風うどん・そば | | | | | | | |
| 650 | 414 | 12.3 | 88.3 | 4 | 707 | 25.8 | 81.1 | 6.2 | 401 | 14.2 | 77.2 | 2.5 | 672 | 30.9 | 90.9 | 8.6 | 386 | 14 | 67.5 | 2.2 | | | | |
| 定番メニュー | ●けんちようカレー(650円) ●博多ラーメン(550円) ●唐揚げ・コロツケ(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があります。

※当食堂で提供する「TRY!スマソル?」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)

スマソルの対象メニューにはスマソルの印を張り付けておりま

