

10月5日(月)

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



鯖の照り焼き
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 2.0g

700円

健康定食 B



おろし焼肉
選べる小鉢1品付

エネルギー 833 kcal 炭水化物 93.6g
たんぱく質 24.1g 塩分相当 4.2g

700円

地産地消 定食



はかた地どりの粒マスタード焼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 973 kcal 炭水化物 90.3g
たんぱく質 39.7g 塩分相当 3.6g

900円

定食 C



十勝産男爵コロッケ
& いわしフライ

エネルギー 912 kcal 炭水化物 115.3g
たんぱく質 21.0g 塩分相当 3.1g

900円

カレー or 丼



カツカレー

エネルギー 901 kcal 炭水化物 100.5g
たんぱく質 26.1g 塩分相当 3.0g

700円

麺類



(温) なめこ梅おろし
うどん・そば

エネルギー 360 kcal 炭水化物 77.1g
たんぱく質 9.9g 塩分相当 6.4g

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6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



鯖の塩麹焼き
選べる小鉢1品付

エネルギー 634 kcal 炭水化物 81.1g
たんぱく質 27.1g 塩分相当 2.8g

700円

福岡女子大メニュー



レモンチキンステーキ
選べる小鉢1品付

エネルギー 742 kcal 炭水化物 79.1g
たんぱく質 33.4g 塩分相当 3.9g

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

900円

定食 C



ソースエビカツ丼
選べる小鉢1品付き

エネルギー 724 kcal 炭水化物 118.4g
たんぱく質 21.4g 塩分相当 4.0g

900円

カレー or 丼



レッドカレー

エネルギー 607 kcal 炭水化物 95.2g
たんぱく質 20.8g 塩分相当 2.4g

700円

麺類



四川風ごま味ラーメン
福岡県産ラー麦使用

エネルギー 573 kcal 炭水化物 83.6g
たんぱく質 20.2g 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

10月7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



鶏肉のピリ辛生姜炒め
選べる小鉢1品付

エネルギー 567 kcal 炭水化物 72.4g
たんぱく質 21.8g 塩分相当 2.1g

700円

健康定食 B



白身魚の豆板醤ソース
選べる小鉢1品付

エネルギー 624 kcal 炭水化物 84.3g
たんぱく質 28.0g 塩分相当 3.9g

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 864 kcal 炭水化物 96.8g
たんぱく質 24.0g 塩分相当 3.4g

900円

定食 C



煮込みハンバーグ
選べる小鉢1品付

エネルギー 920 kcal 炭水化物 105.3g
たんぱく質 34.2g 塩分相当 5.4g

900円

カレー or 丼



エビフライカレー

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

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

10月8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



鮭のレモンペッパー焼き
選べる小針1品付

エネルギー 636 kcal 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



豚しゃぶ（おろしぽん酢）
選べる小鉢1品付

エネルギー 669 kcal 炭水化物 87.4g
たんぱく質 24.5g 塩分相当 3.7g

700円

地産地消 定食



糸島豚ヒレカツ
選べる小鉢1品付

エネルギー 803 kcal 炭水化物 100.1g
たんぱく質 37.3g 塩分相当 5.1g

900円

定食 C



牛玉丼
選べる小針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



タンメン

エネルギー 673 kcal 炭水化物 85.7g
たんぱく質 21.5g 塩分相当 8.9g

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9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



赤魚のゆず醤油焼き
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 2.0g

700円

健康定食 B



豚肉と白菜のキムチ炒め
選べる小鉢1品付

エネルギー 760 kcal 炭水化物 83.7g
たんぱく質 20.5g 塩分相当 3.6g

700円

地産地消 定食



むなかた鶏の照り焼きサラダ
選べる小鉢1品付

エネルギー 922 kcal 炭水化物 82.7g
たんぱく質 16.8g 塩分相当 4.0g

900円

定食 C



ミックスグリル
選べる小鉢1品付

エネルギー 1,333 kcal 炭水化物 90.2g
たんぱく質 31.3g 塩分相当 3.9g

900円

カレー or 丼



ビーフジャワカレー

エネルギー 712 kcal 炭水化物 103.6g
たんぱく質 16.5g 塩分相当 1.9g

700円

麺類



山菜おろしうどん・そば

エネルギー 354 kcal 炭水化物 76.0g
たんぱく質 9.9g 塩分相当 5.4g

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