

	10月5日（月）				10月6日（火）				10月7日（水）				10月8日（木）				10月9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)	鯖の照り焼き				鯖の塩麹焼き				鶏肉のピリ辛生姜炒め				鮭のレモンペッパー焼き 福岡県産:水菜				赤魚のゆず醤油焼き			
700円	646	26.2	52.8	2	634	27.1	81.1	2.8	567	21.8	72.4	2.1	636	27.1	73	2.9	646	26.2	52.8	2
健康定食 B	おろし焼肉 福岡県産:水菜				★福岡女子大学コラボメニュー レモンチキンステーキ				白身魚の豆板醤ソース 福岡県産:水菜				豚しゃぶ(おろしぽん酢)				豚肉と白菜のキムチ炒め			
700円	833	24.1	93.6	4.2	742	33.4	79.1	3.9	624	28	84.3	3.9	669	24.5	87.4	3.7	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				むなかた鶏のチキン南蛮 福岡県産:むなかた鶏、水菜				はかた地どりのクリームドリア 福岡県産:はかた地どり				糸島豚ヒレカツ 福岡県産 糸島豚ヒレ、水菜				むなかた鶏の 照り焼きサラダ			
900円	973	39.7	90.3	3.6	1104	39.3	105.5	4.8	864	24	96.8	3.4	803	37.3	100.1	5.1	922	16.8	82.7	4.0
定食 C	十勝産男爵コロッケ &いわしフライ 福岡県産:水菜				ソースエビカツ丼				煮込みハンバーグ				牛玉丼				ミックスグリル 福岡県産:水菜			
	900円				900円				900円				900円				900円			
	912	21	115.3	3.1	724	21.4	118.4	4	920	34.2	105.3	5.4	802	32.4	111	3.1	1333	31.3	90.2	3.9
カレー	カツカレー				レッドカレー				エビフライカレー				チキン黒カレー				ビーフジャワカレー			
700～800円	901	26.1	100.5	3	607	20.8	95.2	2.4	665	15.1	111.5	3.2	737	21.9	111.6	2.5	712	16.5	103.6	1.9
麺	(温)なめこ梅おろしうどん・そば				四川風ごま味ラーメン				鶏の七味焼きうどん・そば				タンメン				山菜おろしうどん・そば			
650	360	9.9	77.1	6.4	573	20.2	83.6	8.6	672	30.9	90.9	8.6	673	21.5	85.7	8.9	354	9.9	76	5.4
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があります。

※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

