	11月16日　（月）				11月17日　（火）				11月18日　（水）				11月19日　（木）				11月20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）					鯵のカレーあんかけ				豆腐ハンバーグ （てりやきソース）				チキンチリソース煮				赤魚のゆず醤油焼き			
700円					716	32.6	181.1	2.5	639	22.6	108.1	2.4	709	24.8	85,6	2.9	646	26.2	52.8	2
健康定食　B					★福岡女子大学コラボメニュー ルーロー風チキン				シーフードマカロニグラタン				白身魚甘酢あんかけ				厚揚げ回鍋肉風炒め			
700円					698	38	68.6	4.2	468	22.5	48.7	3.4	646	26.2	52.8	3	767	22.8	80.7	4
地産地消定食					むなかた鶏の 照り焼きサラダ				はかた地どり天ぷら ポン酢 福岡県産：はかた地どり、水菜				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			
900円					922	16.8	82.7	4.0	782	25	57.7	2.7	1104	39.3	105.5	4.8	864	24	96.8	3.4
定食　C					牛玉丼				オムライス				まぐろとろろ丼温玉のせ				ヒレカツ 和風おろしぽん酢 福岡県産：水菜			
					900円				800円				900円				900円			
	575	27.6	72.9	3.8	802	32.4	111	3.1	841	27.6	97.1	3.4	598	27.9	94.1	2.5	899	30.4	111.8	2.7
カレー	エビフライカレー				ビーフカレー＆ポークカレー				レッドカレー				ささみチーズカツカレー				チキン黒カレー			
700～800円	665	15.1	111.5	3.2	671	18.2	101	3	607	20.8	95.2	2.4	906	27.3	131.2	3.5	737	21.9	111.6	2.5
麺	辛子高菜ラーメン				鶏天うどん・そば				野菜味噌ラーメン				野菜あんかけうどん・そば				タンメン			
650	559	21	76.8	9.1	603	27.9	90.7	6.8	698	23.2	93.1	8.4	587	20.4	82.8	5.5	673	21.5	85.7	8.9
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