

# 食楽良（くらら） 週間ランチメニュー

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承願います。  
※価格はすべて税込価格です。

## ●日替わりランチ 550円 ごはんには押麦が入っています。

1月15日（月）	1月16日（火）	1月17日（水）	1月18日（木）	1月19日（金）
たらフライ おから煮 白菜の節和え ごはん・インゲンと長芋の味噌汁	蒸し鶏入りのマーボー豆腐 茹でキャベツのマリネ風 オクラとほうれん草の和え物 ごはん・えのきの鶏スープ	豚肉と白菜のザーサイ風味 野菜天 ごぼうのきんぴら ごはん・大根の味噌汁	サバの柚子風味焼き 切干大根煮 もずく酢 ごはん・かきたまスープ	野菜と豆腐の揚煮 切り昆布煮 ポテトサラダ ごはん・キャベツの味噌汁
672 (kcal) / 2.6 (g)	632 (kcal) / 2.3 (g)	627 (kcal) / 2.7 (g)	623 (kcal) / 2.5 (g)	605 (kcal) / 2.6 (g)

エネルギー/塩分

## ●ヘルスアップランチ（週替わり） 720円（コーヒーまたは紅茶付き プラス100円）

食後血糖値の上昇を防ぐ噛みごたえのあるメニュー	
主 菜	揚げ鶏の南蛮酢
副 菜	切り昆布煮、ごぼうと牛すじの煮物 里芋の柚子あん
主 食	ごはん（麦入り）
汁 物	わかめと春雨のスープ
661 (kcal) / 2.9 (g)	

生活習慣病等を  
テーマにしたメニュー  
今月は  
「**糖尿病予防**」

## ●その他のメニュー



## ●そばメニュー ■一日に必要な野菜（350g）の半分以上が摂れるそばメニューです。

温かいおそば	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）	冷たいおそば	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）	天ぷら・カツ	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）
食楽良（くらら）そば	1000	847 / 5.6	食楽良（くらら）そば	1000	845 / 2.6	天丼・小鉢2つ・汁物	800	666/2.7
野菜そば	800	621 / 5.9	天ぷらそば	850	712 / 2.3	カツ丼・小鉢2つ・汁物	750	811/2.9
カレー南蛮の野菜入りそば	800	723 / 6.1	野菜のじゃじゃ	800	703 / 2.4	カレー	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）
天ぷらそば	850	725 / 6.2	かき揚げそば	800	887 / 2.0			
とろろそば	560	504 / 5.9	野菜のつけカレーそば	800	616 / 3.2			
かけそば（140g）	500	444 / 5.0	揚げ茄子おろしそば	780	552 / 1.0	野菜たっぷりの和風 カレー（あんかけ）	880	606/3.0
			とろろそば	560	491 / 2.0			
			ざるそば（150g）	500	443 / 2.0			

※ 大盛そばはプラス120円

※「そば」を「うどん」にかえることができます。エネルギー、塩分量はレストラン内のメニュー表に表示しています。

※麺献立（温）の塩分は60%以上が「つゆ」からのものです。つゆは1/2量位までにとると塩分3.0g以内となります。

（公財）岩手県予防医学協会  
田（den）

## ☆1月のふわっフル☆

甘酒（プレーン・チーズ風味クリーム入）



『チョコレート』



イメージ写真

- ・甘酒（プレーン） 110円
  - ・甘酒（チーズ風味クリーム入） 150円
  - ・チョコレート（クリーム入） 150円
  - ・3個セット 400円
- （110円の商品1つ、150円の商品2つのセット）



『ふわっフル』は、学校法人 スコーレの協力を受け誕生した  
よぼういがく協会オリジナルスイーツです

添加物

不使用の生地だから  
カラダにやさしい

かたち

よぼういがく協会の  
建物をイメージ

カロリー

低エネルギーでも  
満足！

米粉

素朴な米の風味と  
ふんわり食感

クリーム

季節で変わるクリー  
ムをお楽しみに♪

※飾り用の食材には添加物を含むものがあります。



営業 月曜日～金曜日（祝日休み）  
10:00～16:00

〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50  
公益財団法人 岩手県予防医学協会内  
019(638)4886

● ランチ 11:00～15:00

● カフェ 10:00～16:00

- ワッフルプレート（飲み物付き） 400円
- コーヒー 200円
- アイスコーヒー 230円
- 紅茶 200円
- ミックスジュース 200円
- 持ち帰り用コーヒー 150円