

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21日（月）	1月22日（火）	1月23日（水）	1月24日（木）	1月25日（金）
鶏カツ 野菜煮 わかめのビーンズサラダ ごはん・豆腐の味噌汁	豚肉の生姜焼き めかぶ酢 かぼちゃのサラダ ごはん・キャベツのスープ	炊き込みカレーご飯 しいたけとブロッコリーの天ぷら レタスのサラダ かき卵汁	豚肉とキャベツの辛味噌 切り昆布煮 とろろ ごはん・きのこの味噌汁	鶏利久焼き とろろかけ 芋と野菜のクリームあん 玉ねぎとわかめの梅酢 ごはん・水菜のスープ
652 (kcal) / 2.8 (g)	624 (kcal) / 2.5 (g)	677 (kcal) / 2.6 (g)	681 (kcal) / 2.9 (g)	679 (kcal) / 2.9 (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）

血管の老化を予防する抗酸化ビタミンがとれるメニュー
主 菜： 鶏肉のトマトソース
副 菜： ひじきの大豆煮、長芋レモン酢
主 食： ごはん
汁 物： ジャガ芋スープ
果 物： キウイフルーツとみかん
628 (kcal) / 2.5 (g)

生活習慣病等を
テーマにしたメニュー
今月は
「脳梗塞予防」



●そばメニュー

温かいおそば	価格（円）	エネルギー/塩分 (kcal) / (g)	冷たいおそば	価格（円）	エネルギー/塩分 (kcal) / (g)	天ぷら・カツ	価格（円）	エネルギー/塩分 (kcal) / (g)
食楽良（くらら）そば	1000	791 / 6.9	食楽良（くらら）そば	1000	778 / 3.0	天丼・小鉢2つ・汁物	800	666/2.7
野菜そば	800	621 / 5.9	焼きかしわと舞茸のそば	760	599 / 2.1			
焼きかしわと舞茸のそば	760	612 / 6.0	天ぷらそば	780	730 / 2.1	カツ丼・小鉢2つ・汁物	750	811/2.9
野菜のカレー南蛮そば	780	640 / 5.9	とろろそば	560	468 / 2.0			
天ぷらそば	780	743 / 6.0	ざるそば（150g）	500	443 / 2.0	カレー	価格（円）	エネルギー/塩分 (kcal) / (g)
とろろそば	560	504 / 5.9				野菜たっぷりの和風カレー （あんかけ）	880	606/3.0
かけそば（140g）	500	444 / 5.0						

●その他のメニュー

※ 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量位までにすると塩分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・クリーム入)』

イメージ写真



『ラ・フランス(クリーム入)』

- ・甘 酒 (プレーン) 110円
- ・甘 酒 (チーズ風味クリーム入) 150円
- ・ラ・フランス (クリーム入) 150円
- ・3個セット 400円

※セット内容(プレーン1つ、クリーム2つの組み合わせです)



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



『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。

