ヘルシーレストラン
食楽良くらら

月間メニュー

2026年
11/4 水 ～ 11/27 金

ランチメニューは エネルギー：600～700kcal(ごはん180g)、塩分量：3.0g未満 ご飯の量が選べます！ 税込価格

曜日替わり	火	水曜ランチ	木	金
火木金 一汁三菜 840円 / 一汁二菜 720円	11/3 	11/4 野菜たっぷり中華丼	11/5 鶏肉のﾁﾘｿｰｽ炒め	11/6 エビともやしの春巻き
	11/10 鶏肉の生姜焼き	11/11 ツナとひじきの炊込みご飯 牛肉の焼肉ｻﾗﾀﾞ	11/12 豆腐メンチカツ	11/13 回鍋肉（ホイコーロー）
水曜ランチ 840円	11/17 豚肉の味噌ﾁｰｽﾞ焼き	11/18 岩手の郷土料理 ひっつみ 天ぷら	11/19 鶏肉のﾁﾘｿｰｽ炒め	11/20 エビともやしの春巻き
副菜等はメニューボード表示	11/24 鶏肉の生姜焼き	11/25 パンプキンドリア	11/26 豆腐メンチカツ	11/27 回鍋肉（ホイコーロー）

週替わり		
ヘルスアップランチ 960円	お休み	
週替わりランチ 840円	「うどんメニュー」 ＊詳細は店頭のメニューボードにてお知らせいたします	

毎日		
くららカレー 840円 低脂肪で蛋白質と野菜タップリ！	オリジナルスイーツ 400円 各種飲み物 200円～	information ・11/27 減塩・適塩体験の日

■アレルギー表示（8品目）、詳細なエネルギー・塩分量はレストラン前メニューボードに表示

↑月間メニュー

ヘルシーレストラン
食楽良くらら

月間メニュー

2026年
10/6 火 ～ 10/30 金

ランチメニューは エネルギー：600～700kcal(ごはん180g)、塩分量：3.0g未満 ご飯の量が選べます！ 税込価格

曜日替わり	火	水曜ランチ	木	金
火木金 一汁三菜 840円 / 一汁二菜 720円	10/6 アジのソテー ピリ辛ネギソース	10/7 豚ひき肉のﾁｬｰﾊﾝ風混ぜご飯	10/8 鶏肉の竜田揚げ	10/9 豚肉の丸め焼き 甘酢あん
	10/13 鶏肉の明太ﾏﾖ焼き	10/14 天 丼	10/15 豚肉のブルコギ風	10/16 タラのﾀﾙﾀﾙ焼き
水曜ランチ 840円	10/20 アジのソテー ピリ辛ネギソース	10/21 ロコモコ	10/22 鶏肉の竜田揚げ	10/23 豚肉の丸め焼き 甘酢あん
副菜等はメニューボード表示	10/27 鶏肉の明太ﾏﾖ焼き	10/28 きのこの担々麺風味噌クリームパスタ	10/29 豚肉のブルコギ風	10/30 タラのﾀﾙﾀﾙ焼き

週替わり		
ヘルスアップランチ 960円	お休み	
週替わりランチ 840円	「うどんメニュー」 ＊詳細は店頭のメニューボードにてお知らせいたします	

毎日		
くららカレー 840円 低脂肪で蛋白質と野菜タップリ！	オリジナルスイーツ 400円 各種飲み物 200円～	information ・10/27 減塩・適塩体験の日

■アレルギー表示（8品目）、詳細なエネルギー・塩分量はレストラン前メニューボードに表示

↑月間メニュー