

ヘルシーレストラン

食楽良くらら



月間メニュー

2026年🐾

9/1 火 ~ 10/2 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	火木金	火	水曜ランチ	木	金
	一汁三菜 840円	9/1 豚肉のみそトンテキ	9/2 ガバオライス	9/3 エビと厚揚げの チリソース	9/4 鶏肉の しそチーズ焼き
		9/8 鶏肉のポテト焼き トマトソース	9/9 豚肉と竹の子の 中華風炊込みご飯	9/10 タンドリーチキン風	9/11 ポークソテー オニオンスタード・ソース
	水曜ランチ 840円	9/15 豚肉のみそトンテキ	9/16 野菜たっぷり ハヤシライス	9/17 エビと厚揚げの チリソース	9/18 鶏肉の しそチーズ焼き
		9/22 	9/23 	9/24 鶏肉の ナンブラー焼き	9/25 豚肉のさっぱり 生姜焼き
	副菜等は メニューボード 表示	9/29 鶏肉のポテト焼き トマトソース	9/30 ベーコンときのこの 和風パスタ	10/1 タンドリーチキン風	10/2 ポークソテー オニオンスタード・ソース

週替わり	ヘルスアップ ランチ 960円	『ヘルスアップランチ』 → お休み 『週替わりランチ』 → 「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 ★他メニューの食数を増やしてお待ちしております		
	ごはん・汁物 プチデザート・飲み物付			
毎日	週替わり ランチ 840円	information ・9/25 減塩・適塩体験の日 ↑月間メニュー		
	くららカレー 840円 低脂肪で蛋白質と			
	オリジナルスイーツ 400円 各種飲み物 200円~			

■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

ヘルシーレストラン

食楽良くらら



月間メニュー

2026年🐾

7/28 火 ~ 8/28 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	火木金	火	水曜ランチ	木	金
	一汁三菜 840円	7/28 みそヨーグルト ポークソテー	7/29 スタミナ焼肉丼	7/30 ごろごろアボカド入り つくね	7/31 ザクザクチキン
		8/4 豚しゃぶの オレンジソース	8/5 ナスと鶏肉の トマトソースパスタ	8/6 サバのソテー ヨーグルトタルタルソース	8/7 和風ハンバーグ おろしポン酢
	一汁二菜 720円	8/11 山の日 	8/12 休業日 	8/13 休業日 	8/14 休業日
		8/18 みそヨーグルト ポークソテー	8/19 野菜たっぷり カレードリア	8/20 ごろごろアボカド入り つくね	8/21 ザクザクチキン
	副菜等は メニューボード 表示	8/25 豚しゃぶの オレンジソース	8/26 麻辣ポーク丼	8/27 サバのソテー ヨーグルトタルタルソース	8/28 和風ハンバーグ おろしポン酢

週替わり	ヘルスアップ ランチ 960円	『ヘルスアップランチ』 → お休み 『週替わりランチ』 → 「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 ★他メニューの食数を増やしてお待ちしております		
	ごはん・汁物 プチデザート・飲み物付			
毎日	週替わり ランチ 840円	information ・8/28 減塩・適塩体験の日 ・8/8 ~ 8/17 休業日 ↑月間メニュー		
	くららカレー 840円 低脂肪で蛋白質と 野菜たっぷり!			
	オリジナルスイーツ 400円 各種飲み物 200円~			

■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