

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
	10/6 火木金 一汁三菜 840円 一汁二菜 720円 水曜ランチ 840円 副菜等は メニューボード 表示	10/7 アジのソテー ピリ辛ネギソース 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 タラの焼酎焼
	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
	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 タラの焼酎焼

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

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	水曜ランチ	木	金
	9/1 火木金 一汁三菜 840円 一汁二菜 720円 水曜ランチ 840円 副菜等は メニューボード 表示	9/2 豚肉のみそトンテキ 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 ボークソテー オニオンスタートソース
	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

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 ・9/25 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