

食楽良(くらら) 週間メニュー

岩手を健康に！ヘルシーレストラン食楽良は
「バランス」「エネルギー」「適塩」をご提案します
アレルギー表示(7品目):レストラン前のメニューボードに表示しています

「日替わり」のカロリーにはごはん(180g)が含まれています

		7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)
日替わり	一汁二菜 600円	鶏肉のしそ味噌炒め ひじきのピリ辛煮 ひらひら大根スープ 603 kcal / 2.5 g	花シューマイ ブロッコリーとトマトの洋風胡麻和え もやしとニラのピリ辛スープ 620 kcal / 2.3 g	鰯の酒蒸し 水菜としいたけの生姜醤油 つぶし豆腐とごぼうのみそ汁 632 kcal / 2.3 g	たらとじゃが芋の 焼きコロケットマトソース きんぴらごぼう ブロッコリーのスープ 638 kcal / 2.3 g	具だくさんの韓国風 炊き込みご飯 野菜とひじきのサラダ 厚揚げと明太子の豆乳スープ 609 kcal / 2.5 g
	一汁三菜 700円	一汁二菜にプラス				
		人参ラペ レモンミルクゼリー 686 kcal / 2.8 g	キャベツと桜エビの炒め物 レモンミルクゼリー 687 kcal / 2.9 g	きゅうりとオクラの中華風 レモンミルクゼリー 675 kcal / 2.8 g	野菜のレモンピクルス レモンミルクゼリー 684 kcal / 2.8 g	かぼちゃのごましょうゆ和え レモンミルクゼリー 688 kcal / 2.9 g

週替わり	ヘルスアップランチ 800円	チキンと夏野菜のミネストローネ (コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付き) オクラと糸寒天のサラダ人參ドレッシング セロリとツナのジンジャー炒め パセリご飯 オレンジゼリー 658 kcal / 2.9 g	食事de 脂質異常症予防	コレステロールを下げる食品(野菜・海藻・きのこ)を使ったメニュー
------	-------------------	--	-----------------	----------------------------------

お知らせ

●当面の間、終了時刻を
16:00→15:00に変更します

水曜限定	水曜ランチ 700円	ごまだれ冷やし中華 かぼちゃとズッキーニの青海苔揚げ レモンミルクゼリー 684 kcal / 1.8 g	月替わり いろいろどり籠ランチ 1100円	さわらの竜田揚げ/おから入りミートボールのトマト煮 フキの炒め煮/大根とホタテのサラダ 胡麻豆腐/きゅうりとえのきの中華和え ごはん(180g)/豆腐のみそ汁生姜風味 プチデザート 788 kcal / 3.0 g
------	---------------	--	-----------------------------	--

ご飯の量が選べます ■エネルギー(kcal) / 塩分(g) ■価格は全て税込です ■都合によりメニューを変更する場合があります