

# 食楽良(くらら) 週間メニュー

アレルギー表示(7品目)はレストラン前メニューボードに表示しています

ヘルスアップランチ 800円	鶏肉のノンフライカツ トマトソース	<b>糖尿病予防</b> 体重コントロールのための エネルギーダウンメニュー コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付
	海藻のごまみそサラダ ズッキーニの田舎煮 ごはん(180g) ジンジャースープ 614 kcal / 2.9 g	

スイーツ	スイーツを週替わりで提供!
	6月21日~6月24日
	フルーツパルフェ 第三弾『マンゴー』

information  
6月25日(金)は臨時休業です

		6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)	6/24(木)	6/25(金)
日替わり	一汁二菜 600円	さわらのシソ味噌焼き フロccoliーとトマトの洋風胡麻 アスパラと玉ねぎのスープ ごはん(180g) 614 kcal / 2.2 g	高野豆腐の鶏ひき肉挟み揚げ ひじきの煮物 ほうれん草とたけのこのみそ汁 ごはん(180g) 621 kcal / 2.3 g	韓国風ハンバーグ フロccoliーのごま和え 椎茸と豆腐のスープ ごはん(180g) 641 kcal / 2.1 g	ささみと大葉のフリッター ピーマンの味噌和え 水菜の梅スープ ごはん(180g) 622 kcal / 1.8 g	臨時休業
	一汁三菜 700円	一汁二菜にプラス				
		小松菜の柚子こしょう浸し わかめと大豆の塩炒め 677 kcal / 2.9 g	レタスのレモンサラダ 豆と野菜の煮物 682 kcal / 2.9 g	もずくと糸寒天のからし酢 ビーンズのグラッセ 685 kcal / 2.8 g	ねばねば野菜のおろし酢 ミックスビーンズのカレー風味 685 kcal / 2.8 g	

曜日限定	水曜ランチ 700円	サバ缶トマトグラタン バターライス グリーンサラダ コーヒーゼリー 685 kcal / 2.8 g	サバ缶のうま味と トマトの酸味が 食欲をそそります
------	------------	--	---------------------------------

週替わり	700円	噛みごたえのある具たくさんうどん! <b>牛ごぼう☆うどん</b> サービス小鉢 フチデザート 468 kcal / 6.1 g
		塩分は汁全量摂取の場合

毎日	700円	低脂肪で蛋白質と野菜タップリ! <b>くららカレー</b> サービス小鉢 フチデザート 656 kcal / 2.7 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