

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	牛まぶし 豆とひじきのサラダ ほうれん草のごま和え トマトと豆腐のみそ汁 焼きバナナのカスピ海ヨーグルト	調理師おすすめメニュー だしを感じる主食メニュー カスピ海ヨーグルトで腸内環境もバッチリ!
	677kcal / 2.8g	コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付

スイーツ	春まちいちごの雪どけ デミタスコーヒー付き(300円)
	あんこど乳クリームのベースに いちごを並べぎゅうひでやさしく包みました。
	いちごが雪どけを待っているような一品です。

information
3/28(火)
いわて減塩・適塩の日
3/27(月)は臨時休業の予定として
おりましたが、通常営業いたします。

		3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)
日替わり	一汁二菜 600円	鶏肉のソテー トマトソース がんもどきと大根の煮物 ごはん(180g) 水菜ときのこのスープ 609 kcal / 2.1 g	豚肉のソテー玉ねぎソース きくらげともやしの中華サラダ ごはん(180g) かきたまスープ 634 kcal / 2.0 g	水曜ランチ 700円 親子丼 ブロッコリーとアボカドの わさび醤油和え	豚肉とじゃが芋の ピリ辛味噌炒め 白菜のコールスロー ごはん(180g) なめこと長芋のみそ汁 629 kcal / 2.1 g	アジの唐揚げ ひじきのおから煮 ごはん(180g) チンゲン菜としいたけのスープ 613 kcal / 2.4 g
	一汁三菜 700円一汁二菜にプラス..... 白菜とじゃこの酢の物 ヨーグルト 654 kcal / 2.7 g	小松菜とちくわのさっと煮 オレンジゼリー 677 kcal / 2.5 g	ふのりのみそ汁 抹茶ミルクゼリー 666 kcal / 2.8 g一汁二菜にプラス..... れんこんとこんにゃくの金平 カフェオレゼリー 680 kcal / 2.5 g	キャベツのピーナッツ和え りんごゼリー 659 kcal / 2.8 g

週替わり 700円	チャーシューに焼き豆腐でたんぱく質バッチリ たっぷり野菜でお腹も心も満足 トマトみそラーメン	毎日 700円	低脂肪で蛋白質と野菜タップリ! くららカレー サービス小鉢 プチデザート
	689 kcal / 5.3 g		656 kcal / 2.7 g



塩分は汁全量摂取の場合

■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