

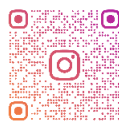
■価格は全て税込です

■ランチメニューのエネルギー量は600～700kcal（ごはん180g）、塩分量は3.0g未満

■ご飯の量が選べます

週替わり	ヘルスアップランチ	12/2～12/5	12/9～12/12	12/16～12/19	12/23～12/25
	960円 今月のテーマ 『「適塩」で高血圧を予防しよう』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	減塩の技「風味」を効かせる 鶏ささみの紅生姜から揚げ 南瓜のにんにく炒め 水菜の青のりドレッシングサラダ ごはん・汁物・プチデザート	減塩の技「酸味」を効かせる 鶏肉ときのこのバターボン酢ソテー セロリの梅酢炒め さつま芋とひじきの和風サラダ ごはん・汁物・プチデザート	減塩の技「香辛料」を効かせる タラのスパイスフライ クミン風味のキャロットラペ かぶのトマト煮込み ごはん・汁物・プチデザート	特別テーマ 調理師おすすめ！ 『生野菜を楽しむクリスマスメニュー』 ガーリックグリルチキン 鴨肉の北京ダック風 春菊のサラダ ごはん・汁物・プチデザート
840円	単品でも栄養バランスがとれる オリジナルメニュー	豆乳ピリ辛みそつけうどん 豆乳のうま味を活かした「つけ麺」	くららココモコ ハンバーグもソースもこだわりの手作り カラフル野菜がうれしいメニュー	牛ごぼう☆うどん 噛みごたえのある具たくさんうどん！	トマトみそラーメン チャーシューに焼き豆腐でたんぱく質パッチリ たっぷり野菜でお腹も心も満足

曜日替わり	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
	840円 定休日 	タンドリーチキン風 れんこんと豆のごまヨサダ ★千切りじゃが芋と水菜のおひたし ★プチデザート ごはん・汁物	12/3 麻辣ボーク丼 12/10 ベーコンとほうれん草のクリームパスタ 12/17 スタミナ焼肉丼	ゆで豚とチンゲン菜の中華だれ 大根の黒こしょう炒め ★さっぱりごぼうサラダ ★プチデザート ごはん・汁物	鶏肉のチンジャオロースー風春巻 ブロッコリーとちくわの黒ゴマ和え ★もずくと水菜のしょうが風味 ★プチデザート ごはん・汁物
720円	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー		12/24 エビとアサリのトマトクリームポットパイ	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー	

毎日	くららカレー 低脂肪で蛋白質と野菜タップリ！	カフェ オリジナルスイーツ400円 各種飲み物	information 12/23 減塩・適塩体験の日 12/26～1/5 年末年始休業日	 月間メニューはこちらでも確認できます A06IR1970
----	----------------------------------	--------------------------------------	---	---

■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しています

■価格は全て税込です

■ランチメニューのエネルギー量は600～700kcal（ごはん180g）、塩分量は3.0g未満

■ご飯の量が選べます

週替わり	ヘルスアップランチ	11/4～11/7	11/11～11/14	11/18～11/21	11/25～11/28
	960円 今月のテーマ 『糖尿病を予防しよう』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	食物繊維をしっかり摂る チキンソテー 野菜ソース 里芋のピリ辛煮 ごぼうときゅうりのカレーマヨ和え ごはん・汁物・プチデザート	一口20回、よく噛んで食べる 根菜たっぷりカムカム餃子 ブロッコリーときのこのガーリック炒め 切干大根とわかめの煮びたし ごはん・汁物・プチデザート	鶏肉のノンフライ南蛮漬け レンコンとカリカリ油揚げのサラダ カブと人参の豆乳煮 ごはん・汁物・プチデザート	特別テーマ 「出汁」を感じよう！ 白いフィヤベース 干し椎茸と野菜のマリネ 南瓜とブロッコリーのアーモンドサラダ ごはん・汁物・スムージー（人参・バナナ）
840円	単品でも栄養バランスがとれる オリジナルメニュー	豆乳ピリ辛みそつけうどん 豆乳のうま味を活かした「つけ麺」	くららココモコ ハンバーグもソースもこだわりの手作り カラフル野菜がうれしいメニュー	牛ごぼう☆うどん 噛みごたえのある具たくさんうどん！	トマトみそラーメン チャーシューに焼き豆腐でたんぱく質パッチリ たっぷり野菜でお腹も心も満足

曜日替わり	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
	840円 定休日 	鶏肉のオイスターソース焼き レンコンとひじきの煮物 ★野菜のレモンピクルス ★プチデザート ごはん・汁物	11/5 野菜たっぷりハヤシライス 11/12 彩り野菜の塩焼きそば 11/19 天 丼	豚肉とごぼうのから揚げ きゅうりとレタスのナムルサラダ ★キャベツとあさりの煮びたし ★プチデザート ごはん・汁物	煮込みハンバーグ エリンギとパプリカの塩炒め ★りんごと水菜のはちみつレモンサラダ ★プチデザート ごはん・汁物
720円	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー		11/26 豚ひき肉のチャーハン風混ぜご飯	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー	

毎日	くららカレー 低脂肪で蛋白質と野菜タップリ！	カフェ オリジナルスイーツ400円 各種飲み物	information 11/28 減塩・適塩体験の日	■月曜日定休日（R7.1月～）
----	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	------------------------

■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しています

■R7年1月に価格改定しました