

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

ご飯の量が選べます

		11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (金)
日替わり	一汁二菜 600円	<p style="color: red;">勤労感謝の日</p>	ポークソテー クリームマスタードソース ひじきの洋風煮 長ネギとえのきのとりスープ ごはん (180g) 626 kcal / 2.4 g	鮭ときのこのピリ辛ちゃんちゃん じゃが芋とほうれん草のマヨ和え もやしとブロッコリーのスープ ごはん (180g) 604 kcal / 2.4 g	甘辛ごまチキン 里芋と小松菜のごまひたし 心のりのスープ ごはん (180g) 643 kcal / 2.3 g	揚げ出しとうふ 人参とアボカドのサラダ カブのみそ汁 ごはん (180g) 644 kcal / 2.2 g
	一汁三菜 700円	 白菜と大根のさっぱりサラダ りんごとヨーグルトのミルクプリン 676 kcal / 2.9 g 切干大根のナムル りんごとヨーグルトのミルクプリン 676 kcal / 2.9 g 一汁二菜にプラス 莖ワカメのシャキシャキサラダ りんごとヨーグルトのミルクプリン 681 kcal / 2.8 g もずくと水菜の生姜和え りんごとヨーグルトのミルクプリン 688 kcal / 2.8 g

ヘルスアップランチ 800円	豚肉のはちみつ煮 ひじきのカラフルピーマン炒め ブロッコリーの柚子浸し ごはん (180g) リンゴのシナモン風味焼き 生姜風味のきのこ汁 674 kcal / 2.8 g	(コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付き) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 食事de 風邪予防 </div>  <p>生姜に含まれる成分ショウガオールには血液の流れを良くして体を温めてくれる効果があります</p>
-------------------	--	---

季節のスイーツ

りんごの白玉ぜんざい

デミタスコffee付き

300円

11月30日(月)までです！

曜日限定 水曜ランチ 700円	えびのノンオイルカレー 豚肉入り野菜スープ かぼちゃのはちみつレモン煮 りんごとヨーグルトのミルクプリン 670 kcal / 2.9 g	食べ応えのあるエビが入ったカレー。トマトの酸味でさわやかに仕上げました
-----------------------	---	-------------------------------------

週替わり 700円	豆乳のうま味を活かした「つけ麺」 豆乳ピリ辛みそつけうどん サービス小鉢 プチデザート 626 kcal / 3.9 g	塩分は計全量摂取の場合
--------------	--	-------------

毎日 700円	低脂肪で野菜たっぷり！ くららカレー サービス小鉢 プチデザート 656 kcal / 2.7 g
------------	---

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

■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