レストラン食楽良（くらら）

月間メニュー　4/1 月～ 4/26 金

2024年度

■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

			4/1～4/5	4/8～4/12	4/15～4/19	4/22～4/26
週替わり	800円	ヘルスアップランチ 今月のテーマ 『 フレイル予防で 健康寿命をのばす！ 』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	そろえよう、主食+主菜+副菜	防ごう、筋肉量の低下	目指そう、丈夫な骨づくり	特別テーマ 『 食物繊維が豊富なメニューで便秘を予防しよう 』
			白身魚と菜の花の南蛮漬け きのこと根菜の炊き合わせ 小松菜と豆苗のきなこ和え ごはん・汁物・プチデザート	油揚げギョーザ ブロッコリーと豆のごまチーズ和え ほうれん草とパプリカのﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め ごはん・汁物・プチデザート	タラのソテー ﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｿｰｽ かぶとキャベツのレモン風味サラダ 厚揚げとオクラのワサビ和え ごはん・汁物・プチデザート	鶏肉と野菜のミネストローネ風 ひじきと焼きしめじのバルサミコ和え シャキシャキサラダ ごはん・汁物・プチデザート
	700円	単品でも栄養バランスがとれるオリジナルメニュー	牛ごぼう☆うどん 噛みごたえのある具だくさんうどん！	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バッチリ たっぷり野菜でお腹も心も満足	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」	New くららロコモコ 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

		月 4/1･8･15･22	火 4/2･9･16･23	限定ランチ700円 水 4/3･10･17･24	木 4/4･11･18･25	金 4/5･12･19･26
曜日替わり	一汁三菜 700円	春キャベツのホイコーロー ブロッコリーとしめじの磯部和え ★めかぶと水菜のわさび風味 ★プチデザート ごはん・汁物	鶏肉のレモンペッパーソテー 千切りじゃが芋ときゅうりの青じそ和え ★ごぼうとｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのｴｽﾆｯｸ炒め ★プチデザート ごはん・汁物	4/3 ふわふわ卵のデミグラスソース 4/10 牛肉と大根の韓国風うどん 4/17 味噌ぶた丼	豚しゃぶの胡麻酢 竹の子と人参の中華煮 ★長芋の明太和え ★プチデザート ごはん・汁物	鶏の唐揚げ柚子胡椒風味 大根ときゅうりの胡麻おかか和え ★アスパラとパプリカの焼きびたし ★プチデザート ごはん・汁物
	二菜 600	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー		4/24 ミラノ風ドリア	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー	

毎日	700円	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300円 各種飲み物	information 新メニュー「くららロコモコ」登場！ 4/２６　減塩・適塩体験の日

■アレルギー表示（7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

レストラン食楽良（くらら）

月間メニュー　3/4 月～ 3/28 木

■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

		月 3/4･11･18･25	火 3/5･12･19･26	水 限定ランチ700円プチデザート付き 3/6･13･27	木 3/7･14･21･28	金 3/8･15･22
曜日替わり	一汁二菜 600円	豚肉のコチュジャンマヨ焼き ひじきと大根の煮なます ごはん ふのりのみそ汁	手羽中のさっぱり煮 じゃが芋とブロッコリーのカレー炒め ごはん 豆腐とニラのピリ辛スープ	3/6 海鮮あんかけ焼きそば 3/13 麻辣ポーク丼 3/20 春分の日	鶏肉のポテト焼きトマトソース 切干大根とわかめの中華和え ごはん ごぼうとえのきのみそ汁	豚肉と大根のロールカツ チンゲン菜ののり和え ごはん なめこのラー油スープ
	一汁三菜 700円	・・・・・一汁二菜にプラス・・・・・・・・ 小松菜ときくらげの中華和え プチデザート	切り昆布の柚子風味和え プチデザート	3/27 ツナと菜の花のクリームパスタ	・・・・・一汁二菜にプラス・・・・・・・・ 新玉ねぎのコンソメ煮 プチデザート	れんこんのもずく酢 プチデザート

			3/4～3/8 「香辛料」で適塩	3/11～3/15 「香ばしさ」で適塩	3/18～19、3/21～22 「とろみ」で適塩	3/25～3/28 特別テーマ　調理師おすすめ！ 『春野菜たっぷりメニュー』
週替わり	ヘルスアップランチ 800円	今月のテーマ 『適塩で高血圧予防』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付 3/1のランチメニューは 2月メニュー表に記載してます	豚肉のスパイシー炒め 水菜と切干大根のフレンチサラダ 大豆ときのこのトマト煮 ごはん・汁物 プチデザート	サワラのかつお節唐揚げ 焼きネギと赤玉ねぎの甘酢漬け 長いもときのこのこがし醤油ソテー ごはん・汁物 プチデザート	蒸し鶏の甘酢あんかけ 揚げじゃが芋のくるみソースがけ きくらげときゅうりの柚子胡椒和え ごはん・汁物 プチデザート	牛肉のボルシチ風 カブのファルシー れんこんときのこのハーブソテー ごはん・汁物 プチデザート
	麺類 700円	めん類でも栄養バランスがとれる当店オリジナルの麺メニューです	牛ごぼう☆うどん ＊小鉢・プチデザート付 噛みごたえのある具だくさんうどん！	しょうゆラーメン 栄養満点、味満足を目指したら盛りすぎました	豆乳ピリ辛みそつけうどん ＊小鉢・プチデザート付 豆乳のうま味を活かした「つけ麺」	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バッチリ たっぷり野菜でお腹も心も満足

毎日	700円	低脂肪で蛋白質と野菜タップリ！ くららカレー ＊小鉢・プチデザート付	カフェ ・オリジナルスイーツ300円 ・各種飲み物	information 3/29　休業日 3/28　いわて減塩・適塩の日

■アレルギー表示（7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