

■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

週替わりの 800円	ヘルスアップランチ	4/30~5/2,5/7~5/10 DHA・EPAで脳の力をアップ	5/13~5/17 良質なたんぱく質をとる	5/20~21,5/23~24 ビタミンB群で認知症予防	5/27~5/31 特別テーマ 『高血圧症予防の味方「カリウム」をしっかりと摂取』
	今月のテーマ 『脳を活性化しよう』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	焼きサバのくるみソース キャベツとわかめのごま和え エリンギとスナップエンドウのソテー ごはん・汁物・プチデザート	鶏肉のチーズロールパンケーキソース ピーマンと赤玉ねぎの大豆サラダ ごぼうとレンコンのバジル和え ごはん・汁物・プチデザート	豚肉の生姜焼き きゅうりとカイワレ大根の塩昆布サラダ ニラと豆腐のふんわりチヂミ ごはん・汁物・プチデザート	鶏とツナとアボカドの焼きコロッケ ひじきとオクラの梅風味サラダ ブロッコリーときのこの白ワイン煮 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のカラフル野菜がうれしいメニュー

曜日替わりの 700円	月 5/13・20・27	火 4/30・5/7・14・21・28	限定ランチ700円 水 5/1・8・15・29	木 5/2・9・16・23・30	金 5/10・17・24・31
	鶏肉のソテー たっぷりネギソース 小松菜と竹の子の塩おかつ炒め ★長芋とわかめの梅和え ★プチデザート ごはん・汁物	豚もやしのオイスターソース炒め キャベツのからし和え ★昆布とふきの煮物 ★プチデザート ごはん・汁物	5/1 おからのミートソースパスタ 5/8 天丼 5/15 野菜たっぷりのハヤシライス 5/29 竹の子ご飯・肉団子と野菜のスープ煮	豚肉の竜田揚げ 三色野菜のごま和え ★もずくときゅうりの酢の物 ★プチデザート ごはん・汁物	白身魚とエビのマヨソース炒め ひじきと人参のサラダ ★ごぼうの酢味噌がけ ★プチデザート ごはん・汁物
600円	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー		「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  
5/22 休業日  
5/28 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

■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

週替わりの 800円	ヘルスアップランチ	4/1~4/5 そろえよう、主食+主菜+副菜	4/8~4/12 防ごう、筋肉量の低下	4/15~4/19 目指そう、丈夫な骨づくり	4/22~4/26 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』
	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	白身魚と菜の花の南蛮漬け きのこ根菜の炊き合わせ 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サド炒め 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のカラフル野菜がうれしいメニュー

曜日替わりの 700円	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
	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 千切りじゃがときゅうりの青じそ和え ★ごぼうとスナップエンドウのエキソック炒め ★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 4/24 ミラノ風ドリア	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つ和え ★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
600円	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー		「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

# KURARA LOCOMOCO

八幡平産マッシュルームと

インドのお漬物「アチャール」が

クセになる美味しさ!

エネルギー: 665kcal  
塩分: 2.0g

## くららロコモコ

(小鉢・プチデザート付) 税込 700YEN

一日に必要な野菜の  
約 1/2 量が摂れます。

