

レストラン食楽良（くらら）

月間メニュー

4/1 火～4/25 金

2025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

週替わり	960円	ヘルスアップランチ 今月のテーマ 『目指そう！ しなやかな血管』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	4/1～4/4 青背の魚を使ったメニュー サバの刈ヒレ・焼き イタリアンソース きゅうりとパプリカの味噌パスタ 大根の塩バター煮 ごはん・汁物・プチデザート	4/8～4/11 きのこを使ったメニュー きのこ入りギョウザ 小松菜ときのこの煮びたし きくらげともやしの中華サラダ ごはん・汁物・プチデザート	4/15～4/18 緑黄色野菜を使ったメニュー 彩り野菜と鶏肉のピリ辛和え ほうれん草サラダ 豆腐ソーダレタッパ ニラとピーマンのツナ和え ごはん・汁物・プチデザート	4/22～4/25 特別テーマ 『鉄分とビタミンCで 貧血予防』 照り焼き豆腐ハンバーグ 温玉添え ポロリとトマトの味噌サラダ じゃが芋と大葉の明太和え 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	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」	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！

曜日替わり	一8汁40菜0円	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
		定休日 	豚肉のみそチーズ焼き わかめとレタスのサラダ ★新玉ねぎのコンソメ煮 ★プチデザート ごはん・汁物	4/2 野菜ごろごろ和風麻婆丼 4/9 焼きとり丼 4/16 なばなと魚介のスパゲティ 4/23 ミラノ風ドリア	鶏のから揚げごまねぎボン酢 切り昆布のしゃきしゃきサラダ ★春キャベツの桜エビひたし ★プチデザート ごはん・汁物	花シュウマイ えのきとごぼうのポロリソース ★大根とスナップエンドウのカニカマあん ★プチデザート ごはん・汁物
	720円 二菜	「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840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400円

各種飲み物

information
4/25 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

レストラン食楽良（くらら）

月間メニュー

3/4 火～3/27 木

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

週替わり	960円	ヘルスアップランチ 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	3/4～3/6 減塩の技「香辛料」の活用 タラのスパイスフライ クミン風味のキャロットラペ カブのトマト煮込み ごはん・汁物・プチデザート	3/11～3/14 減塩の技「香ばしさ」の活用 鶏肉のグリル 香味醤油ソース 焼き野菜のバルサミコサラダ 切干大根とほうれん草のごま和え ごはん・汁物・プチデザート	3/18～19, 21 減塩の技「とろみ」の活用 豆乳麻婆豆腐 さつま芋のごまナッツソース 春雨のサラダ おろし玉ねぎドレッシング ごはん・汁物・プチデザート	3/25～3/27 特別テーマ 調理師おすすめ！ 『春の食材をよく噛んで食べて味わうメニュー』 サワラの竜田揚げ 菜の花あなかけ 春野菜の焼きポトフ ソムタム（タイ風サラダ） 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	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」	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！

曜日替わり	一8汁40菜0円	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
		R7年1月より 定休日になりました。	鶏肉と白菜のみそクリーム煮 もやしの塩昆布バター炒め ★わかめとレンコンの酢味噌和え ★プチデザート ごはん・汁物	3/5 ポークトマトライス 3/12 ピビンバ 3/19 彩り野菜の塩焼きそば 3/26 和風カオマンガイ *カオマンガイ：タイ風チキンライス	アジのソテー グリーンソース じゃが芋とねぎのナムル ★かぼちゃの胡麻とうふ ★プチデザート ごはん・汁物	ねぎの豚巻きカツ 小松菜とがんものカレー煮びたし ★もずくと糸寒地の辛子和え ★プチデザート ごはん・汁物
	720円 二菜	「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840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400円

各種飲み物

information
3/27 減塩・適塩体験の日

■臨時休業：3/7、3/28
■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