

■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 『口は健康の入り口！ 健口（けんこう）ライフ』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	7/1～7/4 虫歯予防！はちみつ、みりん を使ったメニュー 豚しゃぶのはちみつ塩こうじダレ ゴーヤのハニーマスタード和え じゃが芋ときのこのみりんバター炒め ごはん・汁物・プチデザート	7/8～7/11 歯を丈夫に！ カルシウムをとるメニュー サバ缶とさつま芋の焼き春巻き グリーンサラダ チーズドレッシング お豆と野菜のカレー風味マリネ ごはん・汁物・プチデザート	7/15～7/18 口の筋肉対策！ よく噛むメニュー 竹の子とアスパラの肉巻きフライ 人参と枝豆のレモン出汁和え もやしとピーマンの紅しょうが炒め ごはん・汁物・プチデザート	7/22～/25 特別テーマ 『夏食材で夏バテを防ごう』 牛肉と夏野菜のオイスター炒め トマトとインゲンの韓国風サラダ なすと南瓜の冷やし鉢 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パッチリ 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	一汁三菜 840円	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
	720円 二菜	定休日 	豚肉のポン酢生姜焼き 茄子とピーマンの中華和え ★切干大根としめじの柚子胡椒漬け ★プチデザート ごはん・汁物	7/2 チキンソースカツ丼 7/9 豆入りタコライス 7/16 鶏のチリソースあえ麺 7/23 豚肉と竹の子の 中華風炊き込みご飯	ポークソテー 粒マスタードソース 豆もやしとふのりのナムル ★ズッキーニとえびのバター醤油 ★プチデザート ごはん・汁物	ザクザクチキン ひじきのエスニックサラダ ★長芋とワカメの梅和え ★プチデザート ごはん・汁物
		「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

7/25 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

■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 『食品に含まれる 機能性成分で健康増進！』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	6/3～6/6 「ポリフェノール」で 細胞の老化を防ぐ ポークソテー ブルベリース 大豆の青じそサラダ きのこのターメリックバター炒め ごはん・汁物・プチデザート	6/10～6/13 「クエン酸」で疲労回復 サバのノンフライカツ 野菜ピネガーソース キャベツのレモンバジルサラダ 根菜のコンソメ煮 ごはん・汁物・プチデザート	6/17～6/20 きのこ・海藻に含まれる β-グルカンで免疫力アップ チキンステーキ きのこと私カス もずくとパイナップルの酢の物 トマトの明太しそサラダ ごはん・汁物・プチデザート	6/24～6/27 特別テーマ 調理師おすすめ！ 『しっかり食べて夏バテ予防』 ～食欲をそえる食材活用メニュー～ ゆで豚 わさびソース なすとオクラのなめろう 根菜の香り塩きんぴら 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パッチリ 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	一汁三菜 840円	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
	720円 二菜	定休日 	豚肉のコチュジャンマヨ焼き ひじきと大根の煮なます ★ほうれん草とあおさのナムル ★プチデザート ごはん・汁物	6/4 サラダ仕立ての 照焼きチキンご飯 6/11 味噌豚丼 6/18 おからのミートソースパスタ 6/25 野菜たっぷりカレードリア	アジのグリル 豆板醤ソース 切り昆布とピーマンの炒め煮 ★大根もち ★プチデザート ごはん・汁物	チキンソテー トマトソース 夏野菜の炊き合わせ 甘みそかけ ★ズッキーニとパプリカのカレー炒め ★プチデザート ごはん・汁物
		「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

6/27 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