

■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 『食事でアンチエイジング（老化予防）』 コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付	7/29～8/1 たんぱく質で筋肉の減少を防ぐ ノンフライチキン南蛮 スパイシーチリコンカン 水菜とキャベツのゴマサラダ ごはん・汁物・プチデザート	8/5～8, 12 ビタミンCで美肌を保つ 白身魚のポワレ トマトソース 水菜とカモ肉のマーマレードサラダ じゃが芋とミツバのマスタード和え ごはん・汁物・プチデザート	8/19～22 大豆製品で血管の老化を防ぐ エビと厚揚げのオリーブ炒め 豆乳仕立ての春雨ピリ辛煮 枝豆とトマトの海苔ドレッシング和え ごはん・汁物・プチデザート	8/26～29 特別テーマ 『塩分2gの食事を体験』 ポークステーキ 野菜ビュッフェソース 塩分ゼロサラダ カルシウムドレッシング なすピザ バジル風味 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だくさんうどん！

曜日替わり	一汁三菜 840円	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
		定休日 	鶏肉のソテー たっぷり丼 小松菜と竹の子の塩おかか炒め ★ナスとさつま芋のおろし和え ★プチデザート ごはん・汁物	7/30 焼き牛丼 8/6 ガバオライス 8/20 夏野菜の和風スパゲティ	豚肉の竜田揚げ チンゲン菜と油揚げの煮びたし ★焼きかぼちゃの玉ねぎボン酢かけ ★プチデザート ごはん・汁物	肉団子のラタトゥイユ風 レタスのしょうが風味サラダ ★ピーマンとコンヤクの甜面醤炒め 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		8/27 和風カオマンガイ *カオマンガイ：タイ風チキンライス	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー
	二菜 720円					

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
8/28 減塩・適塩体験の日

■月曜日定休日（R7.1月～）
■夏季休業 8/13～8/18

■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 『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 じゃが芋ときこの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ショウガ炒め 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だくさんうどん！

曜日替わり	一汁三菜 840円	月	火	限定ランチ840円 水	木	金
		定休日 	豚肉のボン酢生姜焼き	7/2 チキンソースカツ丼	ポークソテー 粒マスタードソース	ザクザクチキン
			茄子とピーマンの中華和え	7/9 豆入りタコライス	豆もやしとふのりのナムル	ひじきのエスニックサラダ
			★切干大根としめじの柚子胡椒漬け	7/16 鶏のチリソースあえ麺	★スッキーニとえびのバター醤油	★長芋とワカメの梅和え
二菜 720円	「二菜」は「一汁三菜」から★を除いたメニュー	★プチデザート ごはん・汁物	豚肉と竹の子の 中華風炊き込みご飯	★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	

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