

レストラン食楽良（くらら）

月間メニュー

9/2 火～9/26 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<br><br>今月のテーマ<br>『岩手に多い脳卒中を<br>予防しよう』<br><br>コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付 | 9/2～9/5<br>青背の魚を使ったメニュー<br><br>アジとマッシュルームのオリーブ煮<br>じゃが芋とツナのチーズガレット<br>キャベツのコールスローサラダ<br>ごはん・汁物・プチデザート | 9/9～9/12<br>野菜と果物を使ったメニュー<br><br>豚肉の冷しゃぶレモンササミ<br>焼きパプリカとオレンジのサラダ<br>三種野菜の炊き合わせ 甘みそかけ<br>ごはん・汁物・プチデザート | 9/16～9/19<br>ナッツを使ったメニュー<br><br>ごろごろアーモンド入りつくね<br>じゃが芋のナッツ炒め<br>わかめと人参のピリ辛くるみ和え<br>ごはん・汁物・プチデザート | 9/24～9/26<br>特別テーマ 調理師おすすめ！<br>『たんばく質がしっかりとれる<br>メニューでフレイル予防』<br><br>鶏肉の黒酢あん<br>豆腐カプレーゼ 大葉ソース<br>かぼちゃの*サブジ味噌風味<br>*サブジ：インド風炒め煮<br>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<br>オリジナルメニュー                                               | トマトみそラーメン<br>チャーシューに焼き豆腐でたんばく質パッチリ<br>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<br>豆乳のうま味を活かした「つけ麺」                                                                       | くららココモコ<br>ハンバーグもソースもこだわりの手作り<br>カラフル野菜がうれしいメニュー                                                 | 牛ごぼう☆うどん<br>噛みごたえのある具たくさんうどん！                                                                                                                   |

|       |      |                                                                                          |                                                                 |                                                                                    |                                                                     |                                                                   |
|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 曜日替わり | 840円 | 月                                                                                        | 火                                                               | 限定ランチ840円<br>水                                                                     | 木                                                                   | 金                                                                 |
|       | 720円 | 定休日<br> | 豚肉のプルコギ風<br>レタスとトマトのマスタードサラダ<br>★長いものたらこ和え<br>★プチデザート<br>ごはん・汁物 | 9/3<br>エビチリ丼<br>9/10<br>台湾風まぜそば<br>9/17<br>鶏肉ときのこのロゼクリームパスタ<br>9/24<br>牛肉とごぼうの混ぜご飯 | 鶏肉の塩麹から揚げおろしポン酢<br>チンゲン菜と油揚げの煮びたし<br>★きくらげの梅和え<br>★プチデザート<br>ごはん・汁物 | 豚肉のエスニック焼き<br>ひじきと豆のサラダ<br>★さつま芋と小松菜のごま坦々ソース<br>★プチデザート<br>ごはん・汁物 |
| 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<br>低脂肪で蛋白質と野菜タップリ！ | カフェ<br>オリジナルスイーツ400円<br>各種飲み物 | information<br>9/26 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

7/29 火～8/29 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<br><br>今月のテーマ<br>『食事でアンチエイジング<br>（老化予防）』<br><br>コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付 | 7/29～8/1<br>たんばく質で筋肉の減少を防ぐ<br><br>ノンフライチキン南蛮<br>スパイシーチリコンカン<br>水菜とキャベツのゴマサラダ<br>ごはん・汁物・プチデザート | 8/5～8, 12<br>ビタミンCで美肌を保つ<br><br>白身魚のボワレ トマトソース<br>水菜とカモ肉のマーマレードサラダ<br>じゃが芋とミツバのマスタード和え<br>ごはん・汁物・プチデザート | 8/19～22<br>大豆製品で血管の老化を防ぐ<br><br>エビと厚揚げのオムライス炒め<br>豆乳仕立ての春雨ピリ辛煮<br>枝豆とトマトの海苔ドレッシング和え<br>ごはん・汁物・プチデザート | 8/26～29<br>特別テーマ<br>『塩分2gの食事を体験』<br><br>*クワチキ野菜ビシタソース<br>塩分ゼロサラダ カレシットレッシング<br>なすピザ バジル風味<br>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<br>オリジナルメニュー                                                  | トマトみそラーメン<br>チャーシューに焼き豆腐でたんばく質パッチリ<br>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<br>豆乳のうま味を活かした「つけ麺」                                                                        | くららココモコ<br>ハンバーグもソースもこだわりの手作り<br>カラフル野菜がうれしいメニュー                                                     | 牛ごぼう☆うどん<br>噛みごたえのある具たくさんうどん！                                                                              |

|       |      |                                                                                            |                                                                           |                                                                                               |                                                                    |                                                                       |
|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 曜日替わり | 840円 | 月                                                                                          | 火                                                                         | 限定ランチ840円<br>水                                                                                | 木                                                                  | 金                                                                     |
|       | 720円 | 定休日<br> | 鶏肉のソテー たっぷり彩りソース<br>小松菜と竹の子の塩おかか炒め<br>★ナスとさつま芋のおろし和え<br>★プチデザート<br>ごはん・汁物 | 7/30<br>焼き牛丼<br>8/6<br>ガパオライス<br>8/20<br>夏野菜の和風スパゲティ<br>8/27<br>和風カオマンガイ<br>*カオマンガイ：タイ風チキンライス | 豚肉の竜田揚げ<br>チンゲン菜と油揚げの煮びたし<br>★焼きかぼちゃの玉ねぎポン酢かけ<br>★プチデザート<br>ごはん・汁物 | 肉団子のラタトゥイユ風<br>レタスのしょうが風味サラダ<br>*ピーマンとコンヤクの甜面醤炒め<br>★プチデザート<br>ごはん・汁物 |
| 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<br>低脂肪で蛋白質と野菜タップリ！ | カフェ<br>オリジナルスイーツ400円<br>各種飲み物 | information<br>8/28 減塩・適塩体験の日 | ■月曜日定休日（R7.1月～）<br>■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