

食楽良(くらら) 週間メニュー

アレルギー表示(7品目)はレストラン前メニューボードに表示しています

今週のランチ 800円	白身魚とはちみつ胡麻のマリネ風 南瓜のヨーグルトサラダ キャベツとほうれん草のおかかナッツ和え ごはん(180g) クレソンのトマトスープ	【脂質異常症予防】 血管の老化を予防する 抗酸化ビタミンが とれるメニュー コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付
	678 kcal / 2.8 g	

スイーツ	1月はさつまいもを使った2種類のスイーツを週替わりで提供!
	1/18~22
	さつまいもとナッツのガレット デミタスコーヒー付き 300円

<i>information</i>
新型コロナウイルス感染症拡大状況により営業時間や休業等の変更がある場合はホームページでお知らせします

		1/18 (月)	1/19 (火)	1/20 (水)	1/21 (木)	1/22 (金)
日替わり	一汁二菜 600円	蒸し鶏の人参ソースかけ ひじきとれんこんのゴマ味噌炒め ブロッコリーの豆乳ポタージュ ごはん(180g) 619 kcal / 2.2 g	エビそぼろのマーボー豆腐 さつまいもとほうれん草の胡麻和え とろろかきたま汁 ごはん(180g) 630 kcal / 2.3 g	豚肉のピカタ 水菜と大根のサラダ えのきととろろ昆布のスープ ごはん(180g) 641 kcal / 2.1 g	たらのカリカリハッシュドポテト にんじんとしらたきの炒め物 冬のミネストローネ ごはん(180g) 623 kcal / 2.5 g	鶏肉の木の葉焼き 舞茸と玉ねぎの炒め物 レンコンのみそ汁 ごはん(180g) 641 kcal / 2.3 g
	一汁三菜 700円	一汁二菜にプラス				
		白菜のコールスロー コーヒー風味の豆腐ババロア 682 kcal / 2.7 g	なすのからしみそ和え コーヒー風味の豆腐ババロア 683 kcal / 2.9 g	わかめときゅうりの胡麻和え コーヒー風味の豆腐ババロア 688 kcal / 2.7 g	蒸しキャベツの彩あん コーヒー風味の豆腐ババロア 672 kcal / 2.9 g	白菜の梅おかか和え コーヒー風味の豆腐ババロア 689 kcal / 2.8 g

曜日限定	水曜ランチ 700円	チンゲン菜ともやし豆乳担々麺 うずらの卵と野菜のピクルス コーヒー風味の豆腐ババロア 683 kcal / 2.9 g	久しぶりの麺メニューです。豆乳を使ってまろやかに仕上げました
------	------------	--	--------------------------------

週替わり	700円	噛みごたえのある具だくさんうどん! 牛ごぼう☆うどん サービス小鉢 プチデザート 468 kcal / 6.1 g
------	------	---

毎日	700円	低脂肪で蛋白質と野菜たっぷり! くららカレー サービス小鉢 プチデザート 656 kcal / 2.7 g
----	------	---

塩分は汁全量摂取の場合

■ご飯の量が選べます ■エネルギー(kcal) / 塩分(g) ■価格は全て税込です