

# 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

ヘルスアップランチ 800円	豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーときのこの韓国風炒め 三色野菜のごま和え ごはん(180g) ほうれん草とふのりのスープ	人生100年時代!フレイル予防 たんぱく質、ビタミンB6で 筋肉を強くする コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付
	675 kcal / 2.7 g	

スイーツ	4月はシフォンケーキとクレープ を週替わりで提供! 4/12~16 オレンジのクレープシュゼット (デミタスコーヒー付き) 300円
------	--

豆でげんきに!!

4月~三菜のミニスイーツが「豆」のアラカルトになりました

		4/12 (月)	4/13 (火)	4/14 (水)	4/15 (木)	4/16 (金)
日替わり	一汁二菜 600円	鶏の照り焼き ごぼうの洋風きんぴら 春雨と竹の子のスープ ごはん(180g) 613 kcal / 2.2 g	豆腐ステーキ 挽肉ソース エリンギとハムの中国風和え物 玉ねぎとアスパラのみそ汁 ごはん(180g) 629 kcal / 2.5 g	花シューマイ 竹の子のピリ辛マヨネーズ もやしカレースープ ごはん(180g) 615 kcal / 2.2 g	ブリの胡麻味噌焼き キャベツの辛子和え 水菜のスープ ごはん(180g) 610 kcal / 2.0 g	卵の肉巻きフライ ほうれん草と豆苗のナムル ゴボウと人参のみそ汁 ごはん(180g) 650 kcal / 2.2 g
	一汁三菜 700円	一汁二菜にプラス				
		小松菜とトマトの煮びたし ゆで大豆のおろし和え 675 kcal / 2.9 g	柚子風味のピクルス 黒豆煮 687 kcal / 2.9 g	野菜とわかめの酢味噌和え 金時豆 687 kcal / 2.9 g	チンゲン菜とえのきのおひたし 豆サラダ 686 kcal / 2.8 g	かぶのもずく酢和え 豆と野菜の煮物 686 kcal / 2.8 g

曜日限定	水曜ランチ 700円	ハッシュドビーフライス 卵のヨーグルトサラダ 果物	コクのあるハッシュドビーフでご飯がすすみます!
	674 kcal / 2.4 g		

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
	塩分は汁全量摂取の場合	

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

■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