

食楽良(くらら) 週間メニュー

岩手を健康に！ヘルシーレストラン食楽良は

「日替わり」のカロリーにはごはん(180g)が含まれています

アレルギー表示(7品目):レストラン前のメニューボードに表示しています

		9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)	10/1 (木)	10/2 (金)
日替わり	一汁二菜 600円	鯖と豆腐の中華煮 ごぼうのカレー炒め セロリと春雨のスープ 632 kcal / 2.4 g	豚肉と茄子のマーボ 人参とれんこんのきんぴら ほうれん草と長芋のスープ 606 kcal / 2.4 g	ささみの青のりふわふわ揚げ 切干大根炒め 南瓜と水菜のみそ汁 618 kcal / 2.6 g	さわらのシソ味噌焼き チンゲン菜と干しエビの煮物 ねばねばスープ 628 kcal / 2.3 g	豚巻き茄子の天ぷら ひじきとえのきの炒り煮 じゃが芋とキャベツのみそ汁 617 kcal / 2.4 g
	一汁三菜 700円 一汁二菜にプラス				
	キャベツの塩昆布和え ミルクアーモンドゼリー 678 kcal / 2.7 g	ブロッコリーのしらす和え ミルクアーモンドゼリー 673 kcal / 2.8 g	小松菜の粒マスタード和え ミルクアーモンドゼリー 677 kcal / 2.9 g	人参のトマト和え ミルクアーモンドゼリー 683 kcal / 2.7 g	ほうれん草と長芋の梅おかか和え ミルクアーモンドゼリー 680 kcal / 2.9 g	

週替わり ヘルスアップランチ 800円	鱈とキャベツのトマト煮 大根としいたけの梅しそ和え かぼちゃサラダ ごはん(180g) 豆腐と野菜のみそ汁 660 kcal / 2.7 g	(コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付き) <div style="background-color: #fce4d6; padding: 10px; text-align: center;"> 食事de 胃腸の調子を整えよう </div> 胃腸にやさしい魚と野菜を 洋風に仕上げました
---------------------------	---	--

お知らせ

28日(月) 11:00~
いわて減塩適塩の日
香辛料を使用した煮物を試食していただきます

籠ランチは10月2日で終了します
新たに10月5日から新メニュー登場

水曜限定 水曜ランチ 700円	あさりとトマトのスープスパゲッティ 鶏肉とアボカドのサラダ かぼちゃプリン 668 kcal / 2.7 g	あさりのうま味成分と トマトの酸味が加わった スパゲッティ ぜひご賞味ください	いろいろ 月替わり 籠ランチ 1100円	アジのオイル漬け/煮豚(ゆで卵1/2コ付き) 大根しそサラダ/根菜の中国風きんぴら 里芋団子の蒸しあんかけ/ミニトマトとモッツァレラチーズ ごはん(180g)/ほうれん草のみそ汁 プチデザート 782 kcal / 3.0 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 ■都合によりメニューを変更する場合があります