

# 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	鶏肉ときのこのクリーム煮 焼き根菜のバルサミコ酢和え グレープフルーツのノンオイルサラダ ごはん(180g) あさりとキャベツのスープ	調理師おすすめメニュー 手作りのクリーム煮が絶妙です。 グレープフルーツのさっぱりとしたサラダと一緒に お召し上がりください コーヒー又は紅茶、ジャスミンティー付
	671 kcal / 2.8 g	

スイーツ	9月のスイーツ 「お月見しるこ(冷やし)」 デミタスコフィー付き(300円) ヘルシー満足な一品です ★夏限定オリジナルドリンク(各150円) レモンちゃん・ジンジャーさん 今週でドリンクは終了となります
------	--

information
28日(火) 11:00~ いわて減塩適塩の日 香辛料を使用して減塩する方法を紹介します

		9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)	10/1(金)
日替わり	一汁二菜 600円	豚肉のトマト生姜焼き レンコンと豆のごまヨササラダ ごはん(180g) なめこ汁 629 kcal / 2.4 g	厚揚げと根菜の揚げびたし 蒸し鶏のピリ辛サラダ ごはん(180g) わかめとしめじのみそ汁 641 kcal / 2.5 g	アジの南蛮漬け ブロッコリーのごま和え ごはん(180g) ニラ玉スープ 606 kcal / 2.1 g	鶏肉のはちみつレモン風味 ごぼうサラダ ごはん(180g) 豆苗とトマトのスープ 624 kcal / 2.0 g	豆腐メンチカツ 焼き椎茸と大根の塩昆布和え ごはん(180g) もやしとニラのピリ辛スープ 619 kcal / 2.5 g
	一汁三菜 700円	ズッキーニのさっと煮 黒豆煮 683 kcal / 2.8 g	長芋とめかぶの酢物 ジンジャーゼリー 674 kcal / 2.9 g	糸こんにゃくの中華炒め煮 豆のサラダ 679 kcal / 2.7 g	ほうれん草とわかめのナムル 大豆の煮物 684 kcal / 2.8 g	チンゲン菜とえのきのだし煮 ミックスビーンズのグラッセ 675 kcal / 2.9 g

曜日限定	水曜ランチ 700円	チンゲン菜ともやしの 豆乳担々麺 パプリカとうすらの卵のピクルス ジンジャーゼリー 689 kcal / 5.4 g	野菜たっぷりのまるやかな担々麺です。 お楽しみください *スープを半分残すと塩分が3.0g以内になります
------	---------------	--	--

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
----	------	---

塩分は汁全量摂取の場合

■ご飯の量が選べます(表示は180gの場合) ■エネルギー(kcal) / 塩分(g) ■価格は全て税込です