

食楽良（くらら） 週間ランチメニュー

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承願います。
※価格はすべて税込価格です。

●日替わりランチ 550円 ごはんには押麦が入っています。

9月25日（月）	9月26日（火）	9月27日（水）	9月28日（木）	9月29日（金）
揚げ豆腐と豚肉のきのこあん ワカメの中華酢 大根としそのサラダ ごはん・長芋の味噌汁	かぼちゃとブロッコリーの豚味噌 たまねぎのもずく和え ほうれん草と長芋の海苔よごし ごはん・里芋とレタスのスープ	きのこの炊き込みごはん 肉じゃが キャベツサラダ わかめスープ	おでんの生姜みそ風味 鮭のバター焼き・めかぶ酢 果物（ぶどう） ごはん	豚もやし 野菜のおから和え レタスサラダ ごはん・水菜のとりスープ
642 (kcal) / 2.5 (g)	616 (kcal) / 2.6 (g)	617 (kcal) / 2.7 (g)	605 (kcal) / 2.8 (g)	688 (kcal) / 2.9 (g)

エネルギー/塩分

●ヘルスアップランチ（週替わり） 720円（コーヒーまたは紅茶付き プラス100円）

穀・骨付き食材で早食い防止メニュー	
主 菜	： ニシン中華煮
副 菜	： 野菜の揚げ浸し、かぼちゃのサラダ なめたけおろし
主 食	： ごはん（麦入り）
汁 物	： じゃが芋のみそ汁
678 (kcal) / 2.7 (g)	

生活習慣病等を
テーマにしたメニュー
今月は
「糖尿病予防」

●その他のメニュー



●そばメニュー ■一日に必要な野菜（350g）の半分以上が摂れるそばメニューです。

温かいおそば	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）	冷たいおそば	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）	天ぷら・カツ	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）
食楽良（くらら）そば	1000	847 / 5.6	食楽良（くらら）そば	1000	845 / 2.6	天丼・小鉢2つ・汁物	800	666/2.7
野菜そば	800	621 / 5.9	天ぷらそば	850	712 / 2.3	カツ丼・小鉢2つ・汁物	750	811/2.9
カレー南蛮の野菜入りそば	800	723 / 6.1	野菜のじゃじゃ	800	703 / 2.4	カレー	価格（円）	エネルギー（kcal）/塩分（g）
天ぷらそば	850	725 / 6.2	かき揚げそば	800	887 / 2.0			
とろろそば	560	504 / 5.9	野菜のつけカレーそば	800	616 / 3.2			
かけそば（140g）	500	444 / 5.0	揚げ茄子おろしそば	780	552 / 1.0			
			とろろそば	560	491 / 2.0	野菜たっぷりの和風 カレー（あんかけ）	880	606/3.0
			ざるそば（150g）	500	443 / 2.0			

※ 大盛そばはプラス120円

※「そば」を「うどん」にかえることができます。エネルギー、塩分量はレストラン内のメニュー表に表示しています。

※麺献立（温）の塩分は60%以上が「つゆ」からのものです。つゆは1/2量位までにすると塩分3.0g以内となります。

（公財）岩手県予防医学協会
田（den）

☆9月のふわっフル☆

『バナナ(プレーン・クリーム入)』



イメージ写真

『ミルクティー』



- | | |
|----------------|------|
| ・バナナ(プレーン) | 110円 |
| ・バナナ(クリーム入) | 150円 |
| ・ミルクティー(クリーム入) | 150円 |
| ・3個セット | 400円 |
- (110円の商品1つ、150円の商品2つのセット)



営業 月曜日～金曜日(祝日休み)
10:00～16:00

〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50
公益財団法人 岩手県予防医学協会内
019(638)4886

● ランチ 11:00～15:00

● カフェ 10:00～16:00

- | | |
|-------------------|------|
| ○ ワッフルプレート(飲み物付き) | 400円 |
| ○ コーヒー | 200円 |
| ○ アイスコーヒー | 230円 |
| ○ 紅茶 | 200円 |
| ○ ミックスジュース | 200円 |
| ○ 持ち帰り用コーヒー | 150円 |



『ふわっフル』は、学校法人 スコーレの協力を受けて誕生した
よぼういがく協会オリジナルスイーツです

添加物

不使用の生地だから
カラダにやさしい

かたち

よぼういがく協会の
建物をイメージ

カロリー

低エネルギーでも
満足!

米粉

素朴な米の風味と
ふんわり食感

クリーム

季節で変わるクリー
ムをお楽しみに♪

※飾り用の食材には添加物を含むものがあります。