

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。

11月20日（月）	11月21日（火）	11月22日（水）	11月23日（木）	11月24日（金）
ゆで鶏の豆腐ソース さつま芋天ぷら オクラ納豆 ごはん・チンゲンサイの味噌汁	豚とさつま芋の炊き込みごはん 野菜の豆乳煮 めかぶ酢 かきたま汁	大根とサバの揚げ煮 レタスのレモン酢和え キャベツのサラダ ごはん・舞茸の味噌汁	勤労感謝の日	南瓜と鶏肉のカツ 切干大根煮 春雨サラダ ごはん・ブロッコリーのスープ
673 (kcal) / 2.6 (g)	680 (kcal) / 2.8 (g)	636 (kcal) / 2.4 (g)		682 (kcal) / 2.6 (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）

コレステロールを上げる食品でも安心メニュー
主 菜：チキンソテー 二色のソース 副 菜：めかぶと焼き舞茸 南瓜とピーマンの揚げびたし 主 食：ごはん（麦入り） 汁 物：エリンギと玉ねぎの味噌汁 水 菓 子：煮りんごの豆乳あん
652 (kcal) / 2.3 (g)

生活習慣病等を
テーマにしたメニュー
今月は
「脂質異常症予防」

●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 野菜たっぷりの和風 カレー（あんかけ）	880	606/3.0
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			
			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量位までにとると塩分3.0g以内となります。

（公財）岩手県予防医学協会
田（den）

☆11月のふわっフル☆

『アロニア(プレーン・ヨーグルトクリーム)』



『さつまいも』



イメージ写真

- ・アロニア (プレーン) 110円
 - ・アロニア (ヨーグルトクリーム入) 150円
 - ・さつまいも (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)



『ふわっフル』は、学校法人 スコーレの協力を受け誕生した
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。



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