

# 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。

4月4日（月）	4月5日（火）	4月6日（水）	4月7日（木）	4月8日（金）
鶏肉のフライ 切干大根煮 ごはん 玉ねぎのミルク仕立て	鯖のソテー オータムポエムのソース コールスロー ごはん トマトとレタスのスープ	豆腐ハンバーグ おろしソース ひじきと小松菜の煮物 ごはん 南瓜の味噌汁	豚肉ともやしの黒胡椒炒め 新玉ねぎとブロッコリーのサラダ ごはん とろろ汁	生姜と桜エビのごはん 南瓜の炒めそば ごはん 巻麩の味噌汁
673 (kcal) / 2.6 (g)	669 (kcal) / 2.9 (g)	636 (kcal) / 2.3 (g)	621 (kcal) / 2.6 (g)	631 (kcal) / 2.4 (g)

エネルギー/塩分

## ■ヘルスアップランチ（週替わり）

生活習慣病等をテーマにしたメニュー  
4月は  
**「高血圧症予防」を予定しています。**  
詳しくはレストランメニュー表でご確認ください。



## ■そばメニュー そばメニューが新しくなりました！！

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）
五目野菜あんかけ	780	596 / 5.4	若布とたぬき	530	484 / 2.8
黒利久…カレー南蛮	750	633 / 4.3	とろろ	560	445 / 2.0
はな・はな	580	437 / 5.1	月見	530	492 / 2.2
生姜と若布のかき玉	680	563 / 6.0	舞茸天ぷら	680	472 / 2.0
若布とたぬき	530	485 / 5.8	もり (140g)	480	416 / 2.0
とろろ	560	446 / 5.0	(200g)	600	580 / 2.0
月見	530	500 / 5.2	※ 大盛そばはプラス120円		
舞茸天ぷら	680	473 / 5.0	※ 「そば」を「うどん」にかえることができます。		
かけ (140g)	480	445 / 5.0	うどんメニューのエネルギー、塩分量はレストラン内の		
(190g)	600	582 / 5.0	メニュー表に表示しています。		

## ◆その他のメニュー

### ※ 小鉢メニュー 等

かけそばやもりそば、日替わりランチ等に追加すると栄養バランスがとれますのでおすすめです。  
(エネルギー、塩分量、金額はレストランにてご確認ください。)

※ 野菜たっぷり和風カレー(あんかけ) 880円  
エネルギー606kcal 塩分3.0g

(公財)岩手県予防医学協会  
田(den)

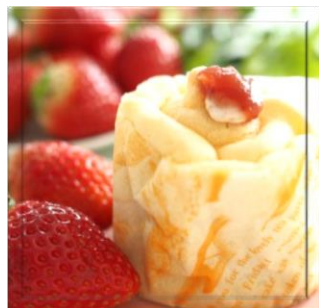
※麺献立(温)の塩分は60%以上が「つゆ」からのものです。つゆは1/2量位までにすると塩分3.0g以内となります。

☆4月のふわっフル☆

『ブラックココア』



『いちご×soy(豆乳クリーム)』



イメージ写真

- プレーン 110円
- ブラックココア(生クリーム入) 150円
- いちご×Soy(豆乳クリーム入) 150円
- 3個セット 400円  
(プレーン1つ、クリーム入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

『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。



- 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
- カフェオレ 230円
- 紅茶 200円
- ミックスジュース 200円
- ミルク(ホット・アイス) 150円
- 持ち帰り用コーヒー 150円