

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。

6月19日（月）	6月20日（火）	6月21日（水）	6月22日（木）	6月23日（金）
チキンフライ 切干大根の酢漬け 水菜のおひたし ごはん・きくらげの鶏スープ	揚げ鶏ともやしのゴマ風味 小松菜のおひたし レタスとビーンズのサラダ ごはん・じゃが芋の味噌汁	サバと大豆の煮物 ところてん（酢醤油） オクラとなめこの和え物 ごはん・レタスとエリンギの鶏スープ	野菜の麻婆 もずく酢 ひじき煮 ごはん・玉ねぎのスープ	根菜の炊き込みご飯 高野豆腐の豚コマ煮 サニーレタスのサラダ かき玉スープ
618 (kcal) / 2.5 (g)	655 (kcal) / 2.2 (g)	628 (kcal) / 2.7 (g)	639 (kcal) / 2.7 (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）

「とろみ」をプラスした減塩メニュー	
主 菜	揚げ豆腐の中華あんかけ
副 菜	さつま芋の大豆煮、わかめのトマトサラダ れんこんの炒め煮
主 食	ごはん（麦入り）
汁 物	小松菜とアサリの味噌汁
687kcal) / 2.6 (g)	

生活習慣病等を
テーマにしたメニュー
今月は
「高血圧予防」

●お知らせ●
6月20日は14:50までの
営業となります。
15:00~16:00
「ココロカラダヨロコブ講座」

●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。 ★新メニュー

●その他のメニュー



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	野菜たっぷりの和風 カレー（あんかけ）	880	606/3.0
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）

☆6月のふわっフル☆ ※6月1日より発売です。

『塩キャラメル』



『ブルーベリーフロマージュ』



イメージ写真

- プレーン 110円
 - 塩キャラメル(クリーム入) 150円
 - ブルーベリーフロマージュ(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誕生した
よぼういagak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agak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

季節で変わるクレー
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。

