

# カラダいそいそ 十六穀米

※蕎麦の実を使用しています。  
(白米と選べます)



## 栄養バランス

雑穀を加えてもカロリーは変わらず、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、白米をはるかに凌ぐ栄養バランス。

## ダイエット効果

雑穀米は歯ごたえがあるので噛む回数が増え、自然と満腹感を得られます。

※個人差があります。

## 便秘解消

食物繊維は、体内を移動中、腸壁を刺激して腸の活動を活性化させてくれます。

**全国のお米をお届け**

当店では季節や気候によりその時期に美味しいお米を全国から取り寄せています。旬の美味しさを味わっていただきたい。

それはお米も同じ。こだわりの味をぜひお楽しみください。

**おいしい秘訣**

かまどで炊いたご飯はべたつかず、本来の甘くほっこりした味わいに炊き上がります。お米はゆっくりと火を通すことで、でんぷん分解酵素が活発化し本来の甘みが引き出されるのです。

# かまどごはん

— 当店のごはんは —



## ご飯セット

美味しさをかみしめて

味噌汁、漬物 付き

352円(380円)  
単品 260円(280円)



## おにぎり一個

日本人のソウルフード

梅・明太子・塩こぶ

167円(180円)

※十六穀米にはできません。

はじめちよろちよろ  
中ばっぱ、赤子泣いても  
蓋取るな

おいしいごはんが  
炊きました!

# ごはん おの お供

美味しいお米と仲良し  
お供各種

そぼろ納豆  
93円(100円)

なめたけ  
93円(100円)

明太子  
260円(280円)

紀州南高梅  
93円(100円)

塩こぶ(佃煮)  
93円(100円)

ごはんをナイスサポート  
味噌汁  
63円(100円)

おいしいごはんに  
ぴったりなお供を集めました。  
ごはんの美味しさを際立て  
自らもキラリとひかる逸品揃い。

あっさりヘルシー

浅漬け盛り合わせ  
723円(780円)

浅漬け 単品

・トマト 各399円(430円)

・セロリ

・長芋

濃厚な甘みの特徴

こだわりの

海藻卵

167円  
(180円)

健康な鶏から産まれた  
海藻卵は、盛り上がった  
甘みのある白身と、濃厚な  
旨味たっぷりの黄身が  
特徴です。

こだわり



- ( ) 内の数字は税込価格です。
- 写真はイメージです。

※ 季節、食材の状況により内容が異なる場合がございます。

# ぶぶ 漬け

京都で、「お茶漬け」は「ぶぶ漬け」と呼ばれています。

「ぶぶ」とはお茶や湯を表す言葉で、熱い湯茶を吹く息の擬声語にもとづきます。

芸の世界で暇なことを「お茶をひく」と言うため、「お茶」という言葉をさけ縁起もかっく逸品。

豊かなゴマの風味

## かんぱち胡麻

908円(980円)

しっかりとした味わい 柔らかか鶏と具材の旨味

## まぐろ漬け 鶏五目

908円(980円)  
815円(880円)



旬の具材をあしらって  
季節のぶぶ漬け 815円(880円)  
●お気軽にスタッフまでお尋ねください。

# 寿司

人気の盛り合わせ  
さくら寿司

676円  
(730円)



シャリも旨い

## 寿司二貫

まぐろ 各278円  
(300円)

かんぱち

サーモン

いか

帆立 306円  
(330円)



# こだわり 海藻卵 ~かいそうらん~

健康な鶏から産まれた海藻卵は、盛り上がった甘みのある白身と、濃厚な旨味たっぷりの黄身が特徴です。

## ● 飼料へのこだわり

独自の配合による良質なエサは、海藻の他に遺伝子組み換えでないトウモロコシや酸化防止剤の入っていない魚粉。また、ミネラルたっぷりのおいしい水を与えています。

## ● 飼育へのこだわり

一羽ずつ目視で健康状態をチェックできるケージ飼いで、解放鶏舎による自然の日光と風を生かした昔ながらの飼いは、鶏にストレスを与えず、健康で良質な卵が生まれます。



海藻卵を使用した  
こだわり卵の  
卵かけごはん  
426円(460円)

一品一品こだわった  
卵かけごはんができました。  
相性の良いだし醤油をかけて  
美味しさをかきこんで。

# 卵かけ ごはん



● ( ) 内の数字は税込価格です。  
● 写真はイメージです。  
※ 季節、食材の状況により  
内容が異なる場合がございます。



4種の  
チーズ  
167円(180円)



こだわりの  
海藻卵  
167円(180円)



温玉  
93円(100円)

みんな大好きな味  
カレーライス  
584円(630円)



今日はがっつり気分  
カツカレー  
608円(630円)

# カレー