

当店は『身体の中からキレイに』をコンセプトに調味料も含め、全てグルテンフリーの食材で調理しております。

tel 0983-35-4433

ランチメニュー お味噌汁やフリードリンク類はセルフとなります。

# あきのつきカフェ

■日替わりプレート ¥1,200 + 300円でメインを藤原牧場ハーブ牛ハンバーグに変更可能です。



《内容》

- ・美的サラダ
- ・メイン (日替わり)
- ・副菜
- ・発芽玄米ごはん
- ・デザート

《使用している食材紹介》

- 魚：杉田鮮魚店 (高鍋町)
- 豚肉：さんきょうみらい豚 (川南町)
- 牛肉：藤原牧場ハーブ牛 (高鍋町)
- 発芽玄米：徳丸農園 (高鍋町)

《ここがオススメ!! コメント》

メインは日替わりになります。疲労回復効果の高い【鶏むね肉】冷え性や美肌効果も期待される【豚肉】お魚の【鮭】は高い抗酸化作用があります。

■有機玄米米粉カレー ¥900 + 300円で藤原牧場ハーブ牛ハンバーグをトッピングできます。



《内容》

- ・美的サラダ
  - ・玄米カレー
  - ・デザート
- カレーのライスは発芽玄米になります。

《使用している食材紹介》

- 牛ミンチ：藤原牧場ハーブ牛 (高鍋町)
- 発芽玄米：徳丸農園 (高鍋町)

《ここがオススメ!! コメント》

化学調味料不使用  
グルテンフリーカレー  
自然派食材を使用しています。  
26種類のスパイスを使用。

■黒胡麻坦々麺 (藤春幸治シエフ監修グルテンフリー麺使用) ¥1,000



《内容》

- ・美的サラダ
- ・黒胡麻坦々麺
- ・鶏そぼろ肉味噌
- ・生姜の佃煮
- ・デザート

《使用している食材紹介》

- ・グルテンフリー麺
- ・自然栽培生姜：AkasakaFarm
- ・玄米甘酒：あきのつきカフェ

《ここがオススメ!! コメント》

黒ごまには高い抗酸化作用があり美肌や動脈硬化の予防効果が期待されています。  
更に、おからで作った低糖質低GIの麺で罪悪感なし!!

■玄米ごはんサラダ ¥900



《内容》

- ・美的サラダ
- ・発芽玄米
- ・生野菜・鶏ハム
- ・豆腐マヨ
- ・デザート

《使用している食材紹介》

- 発芽玄米：徳丸農園 (高鍋町)
- 豆腐マヨ：親父のガンコとうふ (熊本県相良村)

《ここがオススメ!! コメント》

美容効果の高い玄米  
オリーブオイルとの組み合わせ  
生野菜と鶏ハムで栄養価UP  
豆腐マヨと鶏ハムの相性抜群

■彩り野菜のベジパスタ (藤春幸治シエフ監修グルテンフリー麺使用) ¥900



《内容》

- ・美的サラダ
- ・生野菜
- ・鶏ハム
- ・中華風ドレッシング
- ・デザート

《使用している食材紹介》

- ・グルテンフリー麺
- ・自然栽培生姜：AkasakaFarm
- ・鶏ハム：あきのつきカフェ

《ここがオススメ!! コメント》

1日に必要な野菜の3分の1が入った冷製ベジパスタ。  
もちろんグルテンフリー麺使用!  
さっぱり中華風どうぞ!

■金胡麻坦々麺 (西都【市原製茶】産オーガニック金胡麻使用) ¥1,200



《内容》

- ・美的サラダ
- ・金胡麻坦々麺
- ・鶏そぼろ肉味噌
- ・生姜の佃煮
- ・デザート

《使用している食材紹介》

- ・金胡麻：市原製茶
- ・グルテンフリー麺
- ・自然栽培生姜：AkasakaFarm
- ・玄米甘酒：あきのつきカフェ

《ここがオススメ!! コメント》

胡麻の中でも【金胡麻】は稀少価値が高く、風味と旨味が高く、濃厚な味わいが楽しめます。  
フラボノイドが豊富で抗菌作用が期待できます。