



▲「ランチの女王コース」(全6品)1,290円〜(税別)。スープ・前菜3種盛り合わせ・メイン4品より選択・デザート(4品より選択)・焼き立てパン食べ放題(ライス)・飲み物。
※男性もOK・16時まで・土日も提供

▶「季節のコース」全7品2,500円〜(税別)※時期により内容が変わることもあります。



「ランチの女王」がメニュー一新 「季節のコース 秋」は500円オフ

手頃にコースが楽しめる「ランチの女王」。新登場の前菜3種盛り合わせの他、4品から選べるメインやデザートの内容が一新して、より美味しく賢済に。男性も気軽にどうぞ。「季節のコース 秋」では、旬を織り交ぜた創作料理を満喫。店長おすすめのプラチナコース「秋野菜のビーフシチュー」もぜひ味わって!両コース共、焼き立てパン食べ放題付き。ワインも多彩に揃い、ボジョレーヌーボーも味わえる。

ペーカリーレストラン
サンマルク 茨木店
(サンマルク)

茨木市中津町22-25(阪急茨木駅東口より徒歩15分)

営/平日 11時~23時(L022時)
土日祝 9時~23時(L022時)
年中無休
P45台

☎072-635-0309
http://www.saint-marc-hd.com



Menu

- 「季節のコース 秋」全7品 2,500円〜(税別)
- 本日のスープ・前菜2品・メイン(3品より選択)・デザート・パン(食べ放題)またはライス・飲み物
- 週替わりランチ 890円〜(全て税別)

特典

- この記事持参の方に1枚につき**5個入りパン1袋**(300円相当)**プレゼント**
- 「季節のコース」**500円引き**1枚でご同伴の方全員(10月末まで)



▲左上から時計回りに本まぐろ定食・イクラ定食・本日の天ぷら定食・サーモン定食・本日の海鮮定食・本日のお造り定食。アラ汁、小鉢2点、ご飯がセットで全て1,200円(税別)。



10/23日(日)箕面100円商店街にて
仲卸ならではの商品を販売

大阪府中央卸売仲買直営 銀蔵の限定ランチメニュー

美味しさの噂を聞きつけ京都など遠方からも訪れるという同店。水産会社直営で市場に毎朝上がる新鮮な魚をそのまま提供してくれる。旬な魚や珍しい魚なども食べられてボリュームも大満足!ランチでは井ぶり4種類、お造り、天ぷらとどれも魚の旨みを活かした極上のラインナップだ。

銀蔵(ぎんぞう) 箕面市小野原東5-2-1
営/ランチ11時~14時半(L014時)
ディナー火~木:18時~21時 金:18時~22時
土:17時~22時 日:17時~21時
月曜定休 Pあり

☎080-1400-3527



おすすめ定食...890円(えび、豚ロース、ブロックリー、いか、さつまいも、いんげん、めごち)

Menu

- うまやす定食...780円
- スペシャル定食...1,200円
- ちよい飲みセット...1,000円
- うまやす天丼...750円
- えび天丼...950円

特典

- 「シティライフを見た」で①(エビ・イカ・ナス・さつまいも・明太子もち)の中から**お一人様1品サービス**
- ②アイスコーヒー200円→**50円!**(併用不可) (10月末まで)

気軽に楽しむ揚げたて天ぷら “お好み天丼”も好評

揚げたてサクサクの天ぷらがテーブルに運ばれてくるスタイルの人気店。自分の好きなネタを自由に選んで作る“お好み天丼”も人気上昇中!旬のネタなど美味しい天ぷらがリーズナブルにとことん楽しめるので、ぜひ食べてみて!



天ぷら屋 うまやすし

高槻市津之江町2-5-22
高槻グリーンハイツ1F
営/平日11時半~14時
17時~21時(L020時半)
土日祝11時半~21時(L020時半)
水曜定休 P4台

☎072-668-1177



!! 人気グルメブログ プーさんの満腹日記の 旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメプロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。



北摂を中心として美味しい店を食べ歩いている人気の有名グルメプロガー。

vol.32 ぶた〇焼(大玉5コ入り)400円



今日は、たこ焼き屋さんの「おっきいパパ」に行ってきました。すごく迷った結果、今日はこれをお願いしました。「ぶた〇焼 5個」400円。たこのかわりに角煮が入った、白だしたつぷりのたこ焼きです。マスタードマヨネーズに鰹節をかけて、さらに青ネギののってます。ではでは一口!超ウルトラメチャ旨い!生地はモチモチで出汁の旨みが口の中いっぱい広がります。中の角煮がジューシーで、これはありですね〜。追加でこれをお願いしました。「角煮 並」450円。見た目でも美味しそう。ではでは一口!超ウルトラメチャ旨い!醤油の濃さ、脂の甘み、肉の柔らかさがすごく僕好みで美味しいですね〜。是非食べに行ってくださいね。



◀ご飯が欲しくなるオススメの一品。旨みを吸った煮卵も美味しい。



▶三段バラ肉を2日間じっくり煮込んでから、口の中でとろける。

取材協力 おっきいパパ

高槻市西真上1-32-4
営/11時~20時
不定休
☎072-681-4977

- MENU
- たこ焼き(中玉7コ入り).....250円
 - 角煮 並(角煮1本・煮卵1コ).....450円
 - 角煮 並(角煮1本・煮卵1コ).....600円

- 特典
- 「シティライフを見た」と500円以上ご注文で**→ソフトドリンク1杯をサービス!**(10月末まで)



▲茨木神社からすぐなので七五三やお宮参りの帰りにもおすすめ。広間も個室もあるので、用途にあわせてのご利用もOK!

▶季節の野菜やきのこを使用した天ぷらつき「松花堂(竹)」

Menu

- 秋の読者限定会席「紅葉」...4,100円
- ※2名から※前日までに要予約
- 松花堂弁当...1,575円、2,100円
- その他、各種会席あり

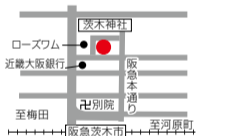
和牛しゃぶしゃぶに松茸土瓶蒸し 秋期限定会席“紅葉”が登場 七五三やお宮参りの帰りにぜひ

和食一筋のご主人が腕をふるった絶品和食が味わえる創業40年以上の老舗割烹料理店。限定会席「紅葉」は、鹿児島産和牛のしゃぶしゃぶや松茸土瓶蒸しなど秋の味覚8品を堪能できる贅沢コース。ぜひ利用してみてください。

割烹 三楽

茨木市元町4-13
営/11時半~13時半 17時~23時
日・祝はご予約のみ

☎072-626-0880



From CityLife こども食堂ムーブメントを広げよう ~尼崎市・『塚口みんなの食卓』訪問~

取材・文 編集部 木下

今回は、尼崎市・塚口で開催している「塚口みんなの食卓」取材した。子どもに限らず、20歳未満の人とその家族も参加できる食堂として2016年7月よりスタート。10か月ほど準備期間を予定していたが、少しでも早く開催したいという意見が多く、急遽前倒しでスタート。会場となっている「尼崎市立地域総合センター上ノ島」は無料で場所の提供を受けており、センターと共催事業という形で運営している。

毎月第2・4金曜日の月2回の開催。ボランティアスタッフが16時頃から食事の準備を始め、食事の提供は18時~20時。食材の提供はほとんどなく、メニューを決めて寄付金から購入しているそう。取材にお伺いした9/9は4回目の開催。来場者は受付で名前を書いて食事場所で待ってもらい、料理ができて取りに来てもらうというシステム。料理ができると、待ってました!...と言わんばかりに子どもたちがやってきて、手際よく料理をピックアップ。嬉しそうに料理運び、ニコニコしながら料理を口いっぱいほおばっている子どもたちの姿が印象的だった。



この日のメニューは、なんちゃってパエリア・コールスロー・おみそ汁・グレープフルーツ。

開設に至った後も、ボランティアや寄付金の不足など多くの問題を抱えているこども食堂も多い。取材した「塚口みんなの食卓」も調理ボランティアが不足していて、参加者が増えていく一方、運営側の人手が足りないという深刻な状況。問題解決には地域の協力・理解を早急に深めていくことが必要だ。

取材協力: 塚口みんなの食卓 ブログURL: http://kodomoshokudou.cocolog-nifty.com/blog/ ボランティア募集担当: 岩崎 070-6521-3263

OPEN ROOM デザイナーズリノベーション マンション販売

euro planning by RENOVATION

男前テイストの中にも自然素材を使用し、温かみのある落ち着いた空間に仕上がりました。当物件とは別に、茨木のリノベーション物件も併せてご覧いただける内覧会も実施中。詳しくは当社までお気軽にお問合せくださいませ。

千里山田グリーンハイツ 3LDK 専有面積: 99.89㎡ (30.21坪)

販売価格 **2,580万円** (税込) **照明・家具・小物セットでなんと400万円もお得!!**

▼ 当リノベーション物件販売価格内訳 ▼

当マンション販売相場価格	+	リノベーション費	= 計
1,980万円		約100㎡×10万㎡ = 1,000万円	2,980万円

株式会社 ユーロプランニング 〒567-0854 大阪府茨木市島1-21-32
営業時間: 9:00~19:00(年末年始休) ☎0120-885-969
http://www.euro-planning.jp/renovation/