

大地の味を心ゆくまで

実においしい、

野菜グルメ。

FRESH & HEALTHY

最近ちょっと野菜不足と思ったら・・・
ヘルシーな野菜グルメが自慢のお店を紹介します。
大地の味をおいしく召し上がれ。

栄養の偏り、野菜不足が気になるなら旬野菜が約20種も摂れる「バランスセット」を。月替わりの野菜メインは、10種の国産野菜が詰まった「ベジフルつけ麺」(1日5食限定・予約可)。これに前菜3種もしっかり食べれば栄養バランスばっちり。



ベジベグル&サラダセット...1,180円
野菜のポタージュ/たっぷり野菜のメインサラダ/nene特製やさいベグル/デザート/ドリンク



壺

たっぷり新鮮野菜のメイン料理
美と健康に嬉しい自然派ランチ

バランスセット 1,320円

選べるメイン(野菜or魚or肉)/惣菜3種/選べるご飯(白米or玄米or雑穀米)/汁物/特典の野菜ケーキ

菜園レストラン nene (ネネ)

豊中市新千里東町1-4-3
営/11時~16時(LO15時) ※夜は宴会のみ受付(要予約)
☎06-6155-1241



- menu ● バランスセット 1,320円
● 日替わりパスタセット 1,480円
● 兼勝キーマカレー 1,320円
● 野菜シフォンケーキ 490円

特典 「シティライフを見た」と
バランスセット注文で
nene特製「野菜ケーキ」又は
ドリンクをサービス
(5月末まで)



夜のセイロ蒸しディナープレート ... 2,000円

野菜たっぷりセイロ蒸し/選べるメイン/3種の前菜/日替わりスープ/パンor雑穀米/ソフトドリンク

- menu ● こだわり野菜サラダ盛り&日替わりメインランチ(前菜・パンorライス付) 1,500円
● 週替わり生パスタランチA・B(サラダ・パン付) 1,200円
● 白美豚のカツサンドランチ(サラダ付) 900円
● 鹿児島産白美豚の自家製ハムと旬のピクルス添え 700円

特典 「シティライフを見た」とランチまたはディナー利用でデザートプレートまたは旬野菜のキッシュをサービス(5月末まで)

素材を楽しむ 野菜のご馳走

参

旬野菜の本当のおいしさを味わえる、こだわり野菜のレストラン。兵庫県三田市の契約農家から仕入れた無農薬や有機栽培の野菜を使い、野菜本来の甘み、旨みをお腹いっぱい楽しめる料理を提供。中には、スーパーには並ばないような変わり野菜も。ランチは全てフリードリンクというのうれしいポイント。



野菜の甘さや歯ごたえを存分に楽しめる「旬野菜のキッシュ(サラダ付き600円)」は美味しさが詰まった逸品

kino's kitchen.-樹-

(キノズキッチン ジュ)
箕面市西宿3-16-1
西宿ファミリーハウス103
営/11時半~15時(LO14時)
17時~22時半(LO22時)
月曜定休
☎072-737-5959



農協の直販所から仕入れる新鮮野菜をはじめ、地場産野菜をふんだんに使ったヘルシーな定食が身も心も癒してくれる。すべて手間暇惜しまず一から手作り。米はプチプチ雑穀米や玄米、砂糖は甜菜糖と、野菜以外にも自然派で、素材の「やさしさ」を存分に楽しめる。



洒落た店内もスタッフの手作り。木の温もりに包まれ、のんびり落ち着ける好評。

野菜とつぶつぶ アブサラカフェ

豊中市本町6-1-3
営/11時~21時(LO20時半)
水曜定休
☎06-6854-5188
http://foodpia.geocities.jp/apsaracafetoyonaka/index.html



アップサラ定食

ランチ1,090円
ディナー1,300円
※ディナーは食前酢+プチデザート付



地元産の旬の野菜を重んじ、スタッフ全員が担当を決めてメニュー考案から仕込み、調理まで手掛け、温かみあふれる定食に。カラダに優しいのはもちろん、バラエティ豊かな内容でゲストを飽きさせない。

- menu ● カレー定食 ランチ1,010円/ディナー1,220円
● アジアの気まぐれ定食 ランチ950円/ディナー1,160円
● ドリンク 410円
● デザート 360円
特典 この記事持参でお食事の方にセットドリンクをプレゼント(5/30まで)

伍



パスタランチセット 1,280円

海老とアスパラのレモンクリームパスタ/有機サラダ(バーニャカウダ)/季節の野菜スープ/前菜/パン/ドリンク/特典のドルチェ

自家製バーニャカウダソースで旬の有機・国産野菜を

メインが選べるリーズナブルなランチは、季節の有機・国産野菜がたっぷり。アンチョビを使用せず、優しい味わいに仕上げた有機野菜のバーニャカウダや旬野菜のスープなど季節ごとに取り寄せた厳選野菜が堪能できる。

- menu ● ランチセット(パスタorソフトor肉or魚) 1,280円
● ドルチェセット(ドリンク付、14時半~) 750円
● ドリンク 300円
特典 この記事持参でランチ時/ランチセット注文の方にドルチェ(400円)をサービス
● カフェ時/ドルチェ注文の方にフリードリンク(17時まで)サービス(5月末まで)

OSTERIA COVO

(オステリア コヴォ)
高槻市富田町1-13-7 1F
営/ランチ 11時半~14時半
カフェ 14時半~17時
ディナー17時~23時(LO23時)
火曜定休 ※金・土は~24時(LO23時)
☎072-697-7626



2周年を迎えるラコルタが特別コースを用意。「ファイトケミカル」という成分が満載の野菜だし「ベジプロス」をベースに使った料理で素材の旨味を引き出しながら栄養もたっぷり。感謝の気持ちを込めて読者限定で特別価格になるのでこの機会にぜひどうぞ。



自社農園で栽培した野菜や能勢・淡路島の契約農家から仕入れた安心で味の濃い野菜を使用。

ベーカーリー&カフェダイニング RACCOLTA (ラコルタ)

豊中市西緑丘3-26-23
営/[カフェダイニング]
ランチ 11時~14時半LO
※予約は11時~or13時
ディナー 17時~21時半LO
【ベーカーリー】9時~18時
第1火曜定休 P13台有り
☎06-6840-7772



2周年記念特別コース

4,500円→3,500円(税別)



コールミート盛り合わせ/マウンテンサラダ/海の幸の漁師風マト煮込みソースリングイネ/イペリコ豚とハンガリー産カモ肉のロースト/パン食べ放題/気まぐれデザート/コーヒーor紅茶 ※2名様~、前日までに要予約

- menu ● ランチセット...1,500円(税別)~旬野菜サラダ+自家製パン食べ放題+選べるメイン+ドリンクバー
特典 この記事持参で2周年記念特別コース...4,500円→3,500円(税別)に(5月末まで)

四

自社農園で栽培した野菜を使用野菜だしで旨味を引き出す