※グルメ掲載店の特典に関してはお食事された方に限ります。

夏の暑さも落ち着き、草木が色づき始める秋がやってきました。イタリアンから和食、うどんまで豊富なランチメニューがラインナップ。食欲の秋を存分に楽しんでください。

北摂 Lunch Guide 2017

BONO定食デザート・ドリンクセット1,500円
新鮮野菜が10種類以上も味わえる日替り定食、ごはんはヘルシーな黒米と玄米の雑穀ごはん、本格デザートは10種類から選べる（写真はパンナコッタ）、ドリンク

新鮮地元野菜と手作り素材の自然派カフェでランチを愉しむ

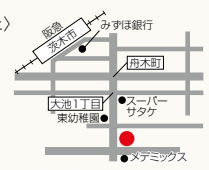
茨木産の減農薬・無農薬の栄養満点な美味しい新鮮野菜が味わえる同店。ソース・味噌・漬物まで自家製にこだわった、カラダに良い自然食ごはんが評判。パティシエのオーナーが地元素材を活かしてつくるデザートもファンが多い。

Menu
- チーズケーキ（ホール）…… 1,280円
- リッチな焼きプリン …… 320円
- 季節のフルーツジャム …… 各540円～
- 白い豆腐チーズケーキ …… 450円

特　典　「シティライフを見た」と店内飲食の方、パティスリー自家製のテイクアウトメニューが**100円引き!**（9月末まで）

BONO cafe〈ボノ カフェ〉

茨木市水尾2-14-35
営／11時～17時（LO16時）
日曜・祝日定休　Pあり
☎072-632-5124
http://bonocafe.net/



カラダが巡る・喜ぶ漢方は可愛くて美味しい

巡りの作用がある食材を使ったお膳が人気で「漢方、薬膳」のイメージが覆される。1時間程ほどかけて生米から炊き上げたお粥は体に染み入る美味しさ。食後には一口おやつ盛がおすすめ。ホッとできて一層心も体もリセットできそう。

巡り膳……1,300円
9月は彩り豊かな野菜を使って、残暑に残りがちな、体にこもった熱を冷ましてくれるお膳。

巡りごはん いろは

ホームページをチェック!▲

茨木市駅前１丁目3-9 2F
営／11時～15時（LO14時）
　木、金のみディナー18時～20時
不定休
Facebookもチェック!
☎072-648-5950
すまいの相談室、左横の階段上る

Menu
- いろは膳 …1,100円　●基本の膳 …970円
- 食後の一口おやつ盛 …200円

※仕入れ状況により内容が変わることがあります。

特　典　「シティライフを見た」と
- 1,000円以上ランチご利用で**ミニおやつサービス**（9月末まで）※事前のお電話をお勧めします

広々ダイニングカフェでゆったりリーズナブルランチ

開放的な広々ゆったりしたお洒落カフェ。新鮮食材を使った日替りや週替わりのパスタやハンバーグなどリーズナブルメニューが豊富。「お昼はここで!」と毎日通う人も多い。緑あふれる落ち着いた雰囲気なので、ママ友や集まり利用にもおすすめ!

本日のパスタ（ブレッド・サラダ付）……680円
この日は、絶品トマトソースのスパゲッティ。他にもボリューム満点のハンバーググリルやDeliブレッドなど洋風創作メニューもあり。

Camping Kitchen〈キャンピングキッチン〉

茨木市岩倉町2-150
立命館大学OIC内
営／ランチ11時～14時
　カフェ14時～16時
土曜・日曜定休
☎072-657-7587

Menu
- ハンバーググリル …780円
- Deliブレッド …680円
- ココット …680円
- 週替わりケーキ …480円

特　典　**この記事持参で　ランチタイム限定**
- **デザート（自家製クレーム・ブリュレ等）or ドリンク1杯をサービス!**（9月末まで）

NEW OPEN

本格麻婆豆腐が自慢のカジュアル中華がオープン

誰でも気軽に入りやすく、お得な本格中華が楽しめる同店。特にこだわっているのが麻婆豆腐でなんと4色も種類がある。熟成豆鼓醤、唐辛子ラー油、カレーや豆乳など、多種類のみそや油を使用していて、それぞれ奥深い味だ。

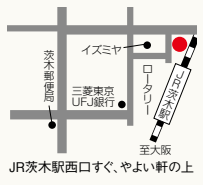
Menu
- 4色の麻婆豆腐 …… 各880円（黒・赤・黄・白の麻婆豆腐）
- 赤い汁なし担々麺 …… 880円

特　典　「シティライフを見た」と食事利用の方 **ソフトドリンクサービス**（9月末まで）

ワンプレートランチ……980円
エビチリ（メイン）、サラダ、若鶏の蒸しものネギソース和え（小鉢）、ごはん、デザート※メインや小鉢、デザートは一例

いろどり中華 たけ

茨木市西駅前4-35 ２F
11時～14時半（LO14時）
18時～23時（LO22時）
※日曜は17時～21時半（LO21時）
水曜定休
☎072-665-9979



糖質わずか“5ｇ”驚きのダイエット玉新登場

創作メニューがとってもユニークで美味しいと話題のお店。発売以来好評の糖質を抑えたお好み焼きがさらに進化!小麦粉を一切使用せず（グルテンフリー）糖質わずか5gを実現。糖質制限を受けている方やダイエットで美味しく食べて痩せたい方におすすめ。

糖質わずか5ｇのダイエット玉……700円
何もかけなくても美味しいチーズ味のお好み焼き。ご希望の方には低糖質のソースをかけてくれる。※材料に玉子、チーズ、豚肉を含む。

お好み焼き.Cafe 紅組〈あかぐみ〉

茨木市稲葉町1-12ローゼマキシム104
営／月～金 11時半～14時・17時～21時
　土 11時半～21時　日 12時～21時、不定休
☎050-1545-5197 http://okomiyaki.net/
※電話注文やお持ち帰りOK ※配達は行っておりません

Menu
- 豚玉……600円
- ミックス玉…800円
- とまチー ……800円
- 焼きそば ……550円
- プチパフェ…360円

※価格は全て税別です

特　典　**この記事持参で**
- **10%OFF!**（9月末まで）

「魅せる」サラダ専門店1周年でさらにパワーアップ

自分でサラダを選び、鮮やかに盛り付けてくれるボリューム満点のサラダ専門店。じわじわと人気を集めているテイクアウトにも注目。ランチボックス以外にサラダも全てテイクアウトできる。食卓に彩りと健康を持ち帰ってみて!

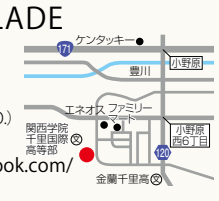
Menu
- ランチボックス……925円
- スムージー ……420円～
- ランチ……1,050円～

（サラダは全てテイクアウト可）

サラダセット……1,350円～
サラダ（メインとサラダ5種、トッピングとドレッシングも選択可）、全粒粉パン、スープ、ヨーグルト、ドリンク

SYLPHY SALADE〈シルフィーサラード〉

箕面市小野原西4-10-5
営／8時半～19時半
　水曜11時～14時（L.O.）
定休日：無休
https://www.facebook.com/SYLPHY.SALADE



Hokuguru
LINE QRコード
ご予約、お問い合わせはLINEから

オープン以来大人気オムライス風ハンバーグは必食

8月で1周年を迎えた同店。オープン以来、子どもから大人まで幅広く人気のオムライス風ハンバーグ。ジューシーなハンバーグにとろとろたまごと自家製デミグラスソースが絶妙の逸品!予算・希望に応じたコース料理も相談OK!

オムライス風ハンバーグデミグラスソース（プレートA）……1,200円
前菜、サラダ、スープ、自家製パン3種盛付。リピータ続出も納得の味わい。ドリンクセットは＋300円。ドリンク・デザート2種盛りセットは＋600円。

Another Room Cafe〈アナザー ルーム カフェ〉

高槻市西真上1-36-1
yuviビル1F
営／11時～19時（L.O.）
不定休
☎072-681-0261

Menu
- 抹茶のシフォンケーキ …… 600円
- 濃厚ガトーショコラ バニラアイス添え…… 600円

※価格は全て税別

特　典　「シティライフを見た」で
- **自家製おみやげクッキーをプレゼント!**（9月末まで）