



子ども連れでも昼から優雅に ちょっと贅沢なおもてなしを

くつろぎの空間で上質な料理をリーズナブルに楽しめるママたちに人気のレストラン。遠赤外線できめ細かくしっとり焼き上げたローストビーフ(90g1,200円/150g1,600円)は、彩り野菜orベッパージェービーのお好みのソースで。じっくり煮込んだ深みあるおいしさが絡むビーフシチューハンバーグ(1,480円)もおすすめ!ほろほろぐれる柔らかお肉と一緒に味わえば、思わず頬もほころぶ。



↑隣接する自然のキッズスペースの様子が店内から見えるのも嬉しい!

- Menu
- サロインステーキ(150g) 1,480円
 - 小海老とかぼちゃのペンネグラタン 1,080円
 - チーズ薫るポロネーゼ 980円
 - こだわりブレッド&新鮮野菜のサラダバー +390円
- ※内容はWEBで確認ください、要予約、利用は2名様~

特典
この記事持参で
ソフトドリンク or 小ビール or 赤ワイングラスを
1杯無料サービス! ※4名様まで利用可(2月末まで)

GARDEN TERRACE LION 立命館いばらきフューチャープラザ店 (ガーデンテラスライオン)

茨木市岩倉町2-150
立命館いばらきフューチャープラザ1階
営/11時半~15時、17時~22時
※提携駐車場あり 禁煙
☎072-645-5590



地元旬菜たっぷりのsatonoごはん。



「午後のティーセット」は、コーヒー、紅茶、100%オレンジ、100%アップルジュースが飲み放題!



茨木産の旬野菜を存分に使ったお食事が楽しめる。



水尾にある自然食カフェ「BONO cafe」の姉妹店。

里山の四季を感じながら ほっこりできる 自然派カフェ

地元茨木の新鮮な野菜やお米を使った旬替りの地産地消ランチがおすすめの同店。ダシが自慢の茨木「ひさご海苔」とキヌヒカリ一等米でやさしくにぎられたおむすびや、旬の食材とこだわりの小鉢を茨木の間伐材から作られた天然無垢のまな板プレートに盛り付けた「satonoごはん」が体にやさしく大人気だ。14時~18時(L.O17時)はドリンクおかわり自由の「午後のティーセット」が新しく登場。店内のテーブルや椅子は間伐材でハンドメイドされ、里山の風景画も飾られているので市街地に居ながら里山の雰囲気を感じられるのもポイント。

- Menu
- satonoごはん 1,080円~
(季節の素材により、価格は異なります)
 - 季節で味が変わるキーマカレー(サラダ付き) 900円
 - デザート+ドリンクセット +450円
 - 14時~18時(L.O17時)限定
午後のティーセット 1,000円
※セット内容は変更となる可能性あり

- 【テイクアウトのMENU】
- おにぎり 120円~
 - ランチボックス 580円~
 - ドリンク類 400円~
- ※価格は全て税別

特典 「シティライフ」で
14時以降来店の方限定 焼き菓子プレゼント!
(2月末まで)

季節のごはんカフェ satono(サトノ)

茨木市新中条町1-30 1F
営/11時~18時
(L.O17時)
※ご飯類L.O16時
Pあり(500円以上で120分無料)
☎072-627-8222



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ブロガー「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。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索



Instagram更新中!
@pu_san_manpuku
ブログ未記載のウルト
ラメチャ旨いお店も!

vol.67 豆皿ランチ 1,350円(税別)



「豆皿料理でいろんなものが食べられる店がオープンしてる」と聞いたので、早速「mameri(まめり)」に行ってきました。スープとメインが選べるので、さつまいものポタージュとトマトチーズ煮込みハンバーグにしました。出てきてビックリの豆皿は9種!まずは「さつまいものポタージュ。ウルトラメチャ旨い!さつまいもの甘みがストレートに伝わってきますね。お替わりしたいくらい美味しかったです。ではメインのトマトチーズ煮込みハンバーグを。ココットでアツアツで出てくるのはいいですね。では一口。ウルトラメチャ旨い!すごく柔らかいハンバーグで見た目よりあっさりしていてパクパク食べられます。この内容で1,350円は満足度高いですね。いろんなものを食べられるので、ぜひ行ってみてくださいね。



取材協力 mameri(まめり)

茨木市寺田町9-26
営/11時半~21時
月曜定休
Pなし(近隣コインパーキング有)
☎072-647-6418

MENU

- 和風オムライスランチ(ドリンク付) 1,350円
- 豆皿ランチ(ドリンク付) 1,350円
- 本日のデザート +200円

※価格はすべて税別



LOHAS café

カラダとココロにやさしく おいしい時間をお届けします



LOHAS café特製 巻き寿司
1本400円(予約限定30本)2月3日(月)のみ販売



日替わりプレートランチ
1,000円
※毎日メニューが替わります

LOHAS café (ロハスカフェ)

摂津市千里丘1-13-23
営/モーニング8時半~
ランチ11時半~、営業は16時まで
日祝定休
☎06-6155-6830



LOHAScafeの
LINE@ができました

「友だち追加→
QRコード」で読み取り



コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたいくなるその理由に注目です。

コープ茨木白川

茨木市白川2-2-10
072-630-0110
営/9時~20時50分 無休(元日を除く)

グロッサリー担当
マネージャー
岩本 和子さん



担当のグロッサリー コーナーより愛用の 商品をご紹介します

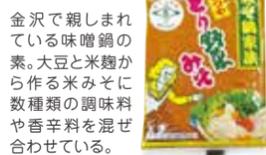
野球少年のママの綿貫さんは「夏のお弁当の保冷剤代わりにもなった冷凍枝豆や、冬のグラントで炊き出しに重宝したまつやのとり野菜みそがオススメ。とり鍋だと子ども達も野菜をたっぷり摂れます。」
岩本さんのオススメは「味が良くどっさり食べ応えのあるおあげさん。綿貫さん推薦のとり鍋にも合いますよ。食べる野菜ジュースは野菜不足の時に飲みます。トマトジュースが苦手な人でもこれなら大丈夫。」

オススメ商品 塩味つきえだまめ(330ml/235円)



収穫後6時間以内に凍結した鮮度の良い冷凍枝豆。ちょうどいい塩加減で解凍後そのままでも、トッピングにも。

オススメ商品 まつやとり野菜みそ(200g/321円)



金沢で親しまれている味噌の素。大豆と米麹から作るみそに数種類の調味料や香辛料を混ぜ合わせている。



オススメ商品 食べごたえのある おあげさん(1枚/127円)

昔ながらの浮かし揚げ製法でしっとりふっくら仕上げた揚げ。味染みが良く厚みがあるので食べ応え抜群。



オススメ商品 食べる野菜ジュース(160g/138円)

これ一本で1日分(350g)以上の野菜が摂れる野菜汁100%ジュース。とろりとした食感も満足感がある。

神戸を中心とした兵庫全域と大阪北摂の エリアガイドが満載です!

コープこうべ発行の月刊生活情報誌。

ステーション

2020年
2月号(1月10日発行) 好評発売中!

神戸で楽しむ、 外国気分!



高速バスに乗って、 早春旅!

毎月10日発行
本体255円+税
(総108ページ)

暮らしに密着した、すぐに役立つ情報を満載。食べ歩き、お出かけ、旅、料理レシピ、地域の話題を掘り下げた情報、健康の話題などが人気を集め、2020年で創刊32年目。一家に一冊、ぜひどうぞ!

◆お求めはコープこうべの各店舗で◆

コープステーションの詳しくは

コープステーション 検索 くわしくは、
ステーション1冊無料で はこちらから→
お届けします。 ※最新号ではございません。

