

命題

薬膳とは、特殊な漢方薬を
使った料理ではありません。

然の膳では長年かけて
独自で食材を厳選致しました。
食材が本来持っている
性質や味を上手に引き出し
その食材の本来の力を貰う
薬膳料理を追及しています。
総料理長 追立久夫の考案した
「体に良くて、おいしくて、」の
メニューで、お客様が
薬膳料理を気軽に楽しめ
お客様の健康を手助け出来る様な
お店作りに日々精進致しております。




然の膳®
ZEN no ZEN



然の膳®
ZEN no ZEN

然の膳 限定 オリジナル 薬膳カレー



薬膳カレー

薬膳ほうれん草カレー

お肉を使わない野菜のみのヘルシーなカレーです。

薬膳海老フライカレー

すべてサラダ・福神漬け付



薬膳カレー

カロリー：562kcal 塩分：2.2g 特定原材料：小麦・乳成分

薬膳ほうれん草カレー

カロリー：540kcal 塩分：2g 特定原材料：小麦・乳成分

薬膳海老フライカレー（有頭海老1本）

カロリー：641kcal 塩分：2.6g 特定原材料：小麦・卵・乳成分・えび

トッピング

どんかつ

唐揚げ

コロッケ

滋養強壮 におすすめの
薬膳カレーです。



ご自宅でも食べられます！
レジにて販売中

おすすめ
POINT

免疫力
アップ

疲労
回復



自家製薬膳タレ漬け 唐揚げ定食

薬膳ソース・副菜・ご飯・味噌汁付

カロリー：739kcal 塩分：1.9g

特定原材料：小麦・乳成分

薬膳 POINT

塩こうじ × 鶏

塩こうじベースのオリジナルたれに
漬け込んだ唐揚げ。
疲労回復におすすめです。

極 ボリュームどんかつ定食

生薬を使った薬膳デミソースと薬膳黒ソースの W ソース添え

薬膳ソース 2 種・副菜・ご飯・味噌汁付

カロリー：861kcal 塩分：3.2g 特定原材料：小麦・卵・乳成分

極 有頭海老フライ定食

黒酢とバルサミコの自家製タルタルソースと薬膳黒ソースの W ソース添え

薬膳ソース 2 種・副菜・ご飯・味噌汁付

カロリー：1103kcal 塩分：6g 特定原材料：小麦・卵・乳成分・えび

炙りハンバーグ定食 薬膳グレイビーソース 副菜・ご飯・味噌汁付

（メインのみ）カロリー：379kcal 塩分：2.5g

特定原材料：小麦・卵・乳成分



おすすめ
POINT

血行
促進

ご飯大盛り
（白米または健康米） + ¥100（税込）



かつ丼 味噌汁付

カロリー：737kcal 塩分：3.2g 特定原材料：小麦・卵・乳成分

親子丼 味噌汁付

カロリー：838kcal 塩分：5.3g 特定原材料：小麦・卵

玉子丼 味噌汁付

カロリー：591kcal 塩分：2.2g 特定原材料：小麦・卵

牛丼 味噌汁付

カロリー：752kcal 塩分：2.2g 特定原材料：小麦・牛肉

ミニ牛丼 味噌汁付

カロリー：377kcal 塩分：1.4g 特定原材料：小麦・牛肉

味噌汁→ミニうどん・そばへ変更 + ¥200(税込)



薬膳 きのこと魚介の トマトクリームパスタ

サラダ・コーヒー or 紅茶付

カロリー：477kcal 塩分：1.7g 特定原材料：小麦・えび・乳成分



薬膳 ボロネーゼパスタ

サラダ・コーヒー or 紅茶付

カロリー：485kcal 塩分：1.5g 特定原材料：小麦



ご自宅でも食べられます！
レジにて販売中

生薬入り
薬膳出汁
うどん・そば



血行
促進

おすすめ
POINT

美肌

手作りお揚げのきつねうどん・そば

カロリー：481/540kcal 塩分：3.1/2.1g 特定原材料：小麦・卵・そば

月見うどん・そば

カロリー：475/550kcal 塩分：2.9/2.3g 特定原材料：小麦・卵・そば

鶏肉うどん・そば

カロリー：637/691kcal 塩分：5.7/5.1g 特定原材料：小麦・卵・そば・乳成分

肉うどん・そば

カロリー：538/569kcal 塩分：6/5.2g 特定原材料：小麦・卵・そば

麺類とご一緒にいかがですか？

ミニ牛丼 ¥400(税込)

単品ご飯大盛り
(白米または健康米) ¥260(税込)

単品ご飯
(白米または健康米) ¥160(税込)

こだわりの 生薬入り薬膳出汁

生薬と醤油出汁で出した、オリジナルカツオ出汁です。
健胃・整腸効果や血流改善におすすめです。

石釜全粒粉パンのホットサンド

カロリー：750kcal 塩分：3.5g
特定原材料：小麦・卵・乳成分

薬膳 POINT 全粒粉

栄養価が高く、薄力粉と比較して3倍以上の
食物繊維・鉄分を含み、
ビタミンやミネラルも大変豊富です。



マンゴープリン

カロリー：106kcal 塩分：0.1g
特定原材料：乳成分

杏仁豆腐

カロリー：95kcal 塩分：0.1g
特定原材料：乳成分

季節のアイスクリーム

※カロリー・塩分・特定原材料は時期により
異なる為、表示しておりません。

ふすま粉のシフォンケーキ

カロリー：230kcal 塩分：0.2g
特定原材料：小麦・卵・乳成分



お食事とセットでドリンク 半額

※有機栽培コーヒー・紅茶・ジュースのみ

DESSERT SET

- デザートセット -



ケーキ以外の
デザート

+



コーヒー又は紅茶

CAKE SET

- ケーキセット -



ふすま粉の
シフォンケーキ

+



コーヒー又は紅茶



・有機栽培コーヒー

カロリー：6kcal 塩分：0g 特定原材料：乳成分



・カフェオレ

カロリー：105kcal 塩分：0.1g 特定原材料：乳成分



・紅茶

カロリー：2kcal 塩分：0g 特定原材料：乳成分

・ミルク

カロリー：120kcal 塩分：0.2g 特定原材料：乳成分

・アップルジュース

カロリー：88kcal 塩分：0.2g

・ミックスジュース

カロリー：82kcal 塩分：0.1g 特定原材料：乳成分



電解水素水

通常の水よりミネラル5～20%多く含む、体に優しいお水です。

薬膳の匠、追立久夫 他、名シェフ監修

然の膳のメニューは有名シェフ監修のもと開発した
「食材」「組み合わせ」にこだわったオリジナルのメニューです。



然の膳 総料理長 追立 久夫

薬膳料理研究家（文部科学省推奨講師）

1991 年 国際食博覧会「中華部門」金賞郵政大臣賞受賞
1995 年 TV番組「料理の鉄人」（フジテレビ系）に出演

仙台白百合女子大学 健康栄養学科

佐々木裕子教授

仙台放送のWEB マガジン「仙臺いろは」にて
かんたん薬膳レシピ「手軽に薬膳」配信中

東北大学医学部 非常勤講師
東北大学大学院医学系研究科機能医科学講座 非常勤講師
【資格】管理栄養士・障害科学博士・スポーツ科学修士



ノガラツア シェフ 山田 義輝

大阪中之島にあるイタリア料理店「ノガラツア」のシェフ

本場フランス・ドイツ・イタリアの星付きレストランで料理の技術を磨く。
HanakoWEST2008 イタリアン部門 グランプリ受賞



丹波たぶち農場とコラボ生まれた「然の膳米」

たぶち農場は、丹波篠山市の中の旧西紀町に位置し、伝統的な農法を守りながらも、新しい取り組みも大切にしています。土づくりを大事にし、自家製堆肥を使って土の力を最大限に活かし、
農薬と肥料を最低限に抑えた作物作りをしています。



然の膳 の こ だ わ り



こだわりのお米

然の膳米

自家発酵させた堆肥（カキ殻・牛糞入り）で育て
なるべく農薬を使わずに
大切に育てられた特別栽培米です。

★白米か健康米（然の膳米と雑穀を合わせたごはん）
お選びいただけます。



こだわりの水

日本トリムの 電解水素水

水素を多く含んだ電解水素水。
通常の水よりミネラルを5～20%多く含む、
体に優しいお水です。



こだわりの油

キャノーラ油 ヘルシーライト

然の膳ではお客様の健康を考え、全ての料理に
「キャノーラ油ヘルシーライト」を使用しています。
オレイン酸を多く含みコレステロールゼロの油です。