

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

薬膳料理を追究しています。

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

お店佐りに日々精進致しております。



然の膳®
ZEN no ZEN

春

の薬膳届きました



菜の花 × あさり
× たけのこ

アンチエイジング効果が
期待できます



魚介のあっさりラーメン



塩麴 × ヨーグルト
× チーズ

免疫力を上げ、花粉症対策の
効果が期待できます。



佐々木裕子教授 監修

塩麴ハニーマスタードの炙りチキンステーキと
ヨーグルトシーザードレッシングサラダセット

薬膳海老フライカレー



薬膳カツカレー

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。



薬膳海老フライほうれん草カレー



薬膳カレー

然の膳 限定

オリジナル
薬膳カレー

体に嬉しい薬草を使用

すべてサラダ・福神漬け付

薬膳 海老フライほうれん草カレー（海老2本）

薬膳 ほうれん草カツカレー

薬膳 海老フライカレー（海老2本）

薬膳 カツカレー

薬膳 ほうれん草カレー

ポイント
スタッフ
おすすめ

然の膳 薬膳カレー

田村薬草園
おすすめ

「大和当帰」「レモングラス」
「ローレル」を使用。
滋養強壮効果が期待できる
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

期待
できる
効能

疲労
回復

免疫力
アップ

スタッフ
おすすめ

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



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。
疲労回復の効果が期待できます。

然の膳チャーハン & 唐揚げ 味噌汁付

然の膳チャーハン 味噌汁付

薬膳 POINT

玉ねぎ × 干しエビ

滋養強壮・疲労回復の効果が期待できます。

きんそうどり

レモン香る錦爽鶏の塩白湯ラーメン



薬膳 POINT

レモン × 鶏 × 玉ねぎ

代謝の活性化・疲労回復・ストレス改善の効果が期待できます。

トッピング

きんそうどり

錦爽鶏チャーシュー

中華メニュー

期待
できる
効能

血 行
促 進

冷 え 性
予 防

薬膳ソースの 海老フライランチ

薬膳ソース・副菜・ご飯・味噌汁付



期待
できる
効能

血 行
促 進



炙りハンバーグランチ

薬膳グレイビーソース
副菜・ご飯・味噌汁付

薬膳 ボロネーゼパスタ

サラダ・コーヒー or 紅茶付

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

薬膳 POINT

きのこ × にんにく

虚弱体質を改善したり、疲労回復効果が期待できます。



ご自宅でも食べられます！
レジにて販売中

洋食メニュー

期待
できる
効能

養 壯
滋 強



薬膳ソースのどんかつ定食

薬膳ソース・副菜・ご飯・味噌汁付

薬膳 POINT

ビタミンB群をたっぷり含む豚肉と、自家製薬膳ソースを組み合わせることで
エネルギー代謝のアップに効果が期待できます。



こだわり卵のかつ丼 味噌汁付



こだわり卵の親子丼 味噌汁付

こだわり卵の玉子丼 味噌汁付

味噌汁→ミニうどん・そばへ変更



和食メニュー



無添加薬膳出汁
うどん・そば

期待
できる
効能

血行
促進

美肌

然の膳 薬膳カレーうどん・そば

ごぼうのかき揚げうどん・そば

鶏肉うどん・そば

きつねうどん・そば

こだわり卵の月見うどん・そば

こだわりの 無添加薬膳出汁

生薬と無添加醤油出汁で出した、オリジナルカツオ出汁です。
健胃・整腸効果や血流改善の効果に期待ができます。

単品ご飯
(白米または健康米)

単品ご飯大盛り
(白米または健康米)

和食メニュー

石釜全粒粉パンの ホットサンド

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

杏仁豆腐

季節のアイスクリーム

ふすま粉のシフォンケーキ

薬膳 POINT ふすま粉

食物繊維やミネラルを豊富に含んでおり、
食物繊維は小麦粉の約18倍、鉄分やマグネシウムは
約25倍も含まれております。



DESERT 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

💧 ・カフェオレ

💧 ・紅茶

・ミルク

・アップルジュース

・ミックスジュース

お食事とセットで
有機栽培コーヒー・紅茶
その他のドリンク

200 円_(税込)
半額

💧 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。

カフェメニュー

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 凜 追立 オーナーシェフ 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「仙臺いろは」にて、かんたん薬膳レシピ動画「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・糖尿病療養指導士



ノガラツァ シェフ 山田 義輝

大阪中之島にあるイタリア料理店「ノガラツァ」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



田村薬草園とコラボした **薬膳カレー** 販売中！！

大和葛城山の麓に1934年に創業した田村薬品工業株式会社。

その奈良本店工場の隣接地に田村薬草園は開園しました。

太古よりこの葛城の地は薬草の産地であり、田村薬草園では約2万㎡の土地に絶滅危惧種を始め貴重な薬草・薬木約550種類を栽培・育成しております。

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。



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。