

砂糖・乳製品・動物性食材・化学調味料不使用

価格は全て税込表示です。

お食事には、セットメニューをお奨めします

単品: サイドMENU 売り切れる場合あり

セットメニュー以外の単品料理は、
午後4時以降からの提供となります。

ごはんセット.....400円
幼児用ごはんセット.....280円
(ごはん・味噌汁・漬物)

野菜かき揚げ天丼(味噌汁・漬物つき)980円

発芽玄米ドリア
野菜グラタン
雑穀ハンバーグ
雑穀フライ 各950円

発芽玄米チャーハン
和風スパゲッティー とうふステーキ
にゅうめん(醤油仕立て)(味噌汁仕立て)
各800円

野菜炒め 揚げだし豆腐

発芽玄米おじや(味噌汁仕立て) 各700円

麩のフライ 麩のカラ揚げ 生野菜冷奴
太根サラダ 各570円

ぱりぱりジャガイモサラダ 460円

おにぎり(発芽活性玄米ごはん 白ごはん)
大1個 230円 小1個 120円

Tipping is not needed. ご飯の大盛 +110円 御飯お代わり 170円 味噌汁お代わり 170円

ご飯は、
活性発芽玄米か七分づき米から選べます。

お食事・コース料理: お得なセットメニュー

ご飯の大盛 +110円 御飯お代わり 170円
ヘルシーセット.....1,100円
(お料理+ごはん+味噌汁+漬物)
ヘルシーセットデザートつき.....1,650円
(セット+デザート3種盛り)
ヘルシーセットミニデザート珈琲つき.....1,700円
(セット+デザート2種盛り+穀物珈琲)
綺麗になるセット.....2,200円
(品数が多くミニデザートと穀物珈琲つき)
コース料理.....3,500円
(予約制ですが出来る場合もあります。)
ミニヘルシーセット.....950円
(軽〜く召し上がりたい方に、お子様用にも)
お子様セット.....900円
(お料理+ミニおにぎり+味噌汁+デザート)

お飲み物・デザート

100%りんごジュース
100%みかんジュース
穀物珈琲 たんぽぽ珈琲 各350円

酒 熱かん 冷 一合.....690円
デザート盛り合わせ.....550円
ミニデザートと穀物珈琲のセット..600円

価格は全て税込表示です。

お食事には、セットメニューをお奨めします

ご飯は、
発芽活性玄米か七分づき米から選べます。

テイクアウト (お持ち帰り料理)

おせち料理(お盆過ぎから受付)
オードブル小2人前.....3,400円
オードブル大4人前.....5,600円
おかずたっぷり弁当.....1,700円
シンプル弁当.....1,100円
ミニ弁当.....950円
おかず盛り合わせ.....1,100円
パウンドケーキ一本.....1,950円
その他単品
汁物以外テイクアウト出来ます。
お弁当やオードブルは予算に応じて内容を変え
る事も可能です。
予算に応じて近郊へ配達可能です。

只今、コロナの関係で、
海外からのお客様のご利用はありません。
海外の方の殆どが単品をお選びになられ
ますが、お客様の殆どは、セットメニューを
お選びになられます。
そのため、コロナが落ち着くまで、
一部単品を休止しております。

お飲み物・デザート・ごはん・お味噌汁の単品
は、ご用意しておりますが、お食事は、
セットメニューのみの対応とさせて頂いて
おります。

自然食 玄米菜食 穀菜食 健康食
 マクロビオティック ベジ&ビーガン
 完全対応の子育てに優しい店登録店
 (完全禁煙)(浄活水システム導入)

メニューは全て、マクロビオティックや休息・リセット目的(半断食)に対応出来るように、肉・魚介類・卵・乳製品(バター・乳発酵食品も全て含む)一切の動物性食材・白砂糖・化学調味料も一切使用していません。

伊勢神宮のご神田で生まれた新品種幻の無農薬玄米「イセヒカリ」と大切に育てた自家栽培野菜を含む顔の見える地元のお野菜を中心に使っています。

大手マクロビオティック食材問屋「オーサワジャパン」「ムソー」などの最も信頼できる食材や調味料を贅沢に使い、塩や油や洗剤に至るまで厳選されたものを使っています。

大型業務用浄水器を水道元栓につけて、自然な水に近づくようにと店全体・建物全体の蛇口から浄活水が出るようにしており、生命の基本である水にこだわらなければ、全てが無になるとの考えから、水環境にも力を入れております。

マクロビオティック・ベジタリアン・ビーガンに完全対応しているランチやディナー並びに、お弁当やおードブルなど多種のサービスを提供しており、オープン時間から閉店時間まで区切り無く1日を通してご利用頂けます。

デザートも乳製品・たまご・白砂糖・メープルシロップ・蜂蜜・ベーキングパウダー・バター・乳発酵食品・ゼラチンに至るまで一切使わずに、ヘルシースイーツをご用意しております。

普段着で気軽に来ていただくお店、赤ちゃんをお連れの方でも安心してご利用頂いております。

一般のマクロビオティックのお料理は、とても少ない量で高額が普通、食べ盛りのお子様や男性の方やお子様が多いファミリーでは、敷居が高いもの、しかし、「たかの」のお料理は、単品など、取り分けて食べても満足いただける内容で、お得であり、毎日通える美味しい気軽な感覚でお召上がり頂けます。

ほんわかと心が和む、オリジナリティーいっぱいヘルシーナチュラルな料理をお楽しみ下さい。

当店は、クレジットカードには、
 対応しておりません。

おせち オードブル お弁当
 無添加手作り!ご予約承ります。
 予算に応じ、配達もしています。



からだにやさしい 自然食 穀菜食堂
健康食工房たかの
 Menu information

金沢市 三〇新町 3-11-22
 TEL: 076-263-7730

(JR金沢駅から)(近江町市場前から)
 (21世紀美術館向かい石浦神社前から)
 北陸鉄道バス乗り場、花里経由東部車庫行乗車、赤坂バス停下車、バス進行方向に歩き、電柱看板を目印に左に曲がり、直進、同じデザインの電柱看板を右に曲がる。赤坂バス停から徒歩2分。

営業時間:
 開店 午前11時 閉店午後10時
 ラストオーダー 午後9時
 * 玄米ご飯・お料理売り切れの場合閉店
 * ご予約無い日は早めに閉店する場合有
 * 配達等、店主都合により時間変更有
 * 台風・大雪等の場合時間変更有
 ご来店前にお電話頂ければ幸いです。

定休日 日曜日
 (日曜日を含まない祝祭日は営業)
 臨時休業する場合はホームページでお知らせ致します。

テーブル席12席 小上(畳)5席
 駐車スペース:普通車5台
 満車の場合は、お声をかけてください
 乗り合わせて頂きますと助かります。

<https://kirameki-takano.com/>
<http://www.facebook.com/kiramekitakano>
<http://vege.blog.jp/>