

砂糖・乳製品・動物性食材・化学調味料不使用

価格は全て外税表示です。

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.....370円  
幼児用ごはんセット.....260円  
(ごはん・味噌汁・漬物)

野菜天丼(味噌汁・漬物つき).....890円

発芽玄米ドリア 白米ドリア  
野菜グラタン スパゲッティグラタン  
マカロニグラタン コーフハンバーグ  
雑穀ハンバーグ とうふハンバーグ  
雑穀フライ コーフフライ 各840円

発芽玄米チャーハン 白米チャーハン  
和風スパゲッティ とうふステーキ  
にゅうめん(醤油仕立て)(味噌汁仕立て)  
各730円

野菜炒め 揚げだし豆腐  
発芽玄米ぞうすい 白米ぞうすい  
発芽玄米おじや(味噌汁仕立て) 各630円

麩のフライ 麩のカラ揚げ 生野菜冷奴  
太根サラダ 各520円

ぱりぱりジャガイモサラダ 420円

おにぎり(発芽活性玄米ごはん 白ごはん)  
大1個 210円 小1個 110円

A 8% service charge will be added to the total amount of your bill. Tipping is not needed.

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

ごはんの大盛は100円増しとなります。  
ヘルシーセット.....1,000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.....1,500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.....1,550円  
(セット+デザート2種盛り+穀物珈琲)  
綺麗になるセット.....2,000円  
(品数が多くミニデザートと穀物珈琲つき)  
コース料理.....3,150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.....840円  
(軽〜く召し上がりの方に、お子様用にも)  
お子様セット.....840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320円

酒 熱かん 冷 一合.....630円  
デザート盛り合わせ.....500円  
ミニデザートと穀物珈琲のセット..550円

価格は全て外税表示です。

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.....3,150円  
オードブル大4人前.....5,250円  
おかずたっぷり弁当.....1,580円  
シンプル弁当.....1,050円  
ミニ弁当.....840円  
おかず盛り合わせ.....1,050円  
パウンドケーキ一本.....1,800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事も可能です。

予算に応じて近郊へ配達可能です。

たかのも使っている「お水」

自然系高性能浄水器を  
お得に販売もしています。

浄水器と活水器の特性を  
求めて生み出された  
自然に近い水を家庭で  
気軽にお使いできます。

水中の遊離残留塩素・

トリハロメタン

・ダイオキシン・鉛・

農薬等を除去致します。

電気を使わないので停電の時でも使えます。

興味のある方は、お気軽にお尋ねください。

ホームページでも紹介しています。



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)

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世紀美術館向かい兼六園横石浦神社前から)  
 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  
 ラストオーダー 午後8時 (~9時半)  
 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  
 2階 個室 (団体様用5名~20名:要予約)

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  
 別途駐車場へ誘導致します。  
 乗り合わせてきて頂きますと助かります。

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



メニューは全て、マクロビオティック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おりません。

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様な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・セ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し上がり頂けます。

ほんわかと心が和む、オリジナリティーいっぱいの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。

