

初の新商品！冬の味覚 蟹づくし、たっぷりとお賞味ください。

◆海鮮ちらし寿司
イクラ添え

◆【天ぷら】蟹棒肉天ぷら、エリンギ、丸十、レンコン、ししとう 抹茶塩添え

◆【煮物】蟹信田巻き、有頭海老、京合わせ、小芋、南京、きぬさや、熊

◆【八寸】蟹つまみれ、出し巻き、海鮮梅肉和え、笹麩

◆【酢の物】蟹爪、杏ノ出巻き、紅白なます

期間限定
12月4日(土)~2月28日(月)

蟹づくし弁当

2,000円(税込2,160円)

ご予約承り中!

ご注文は5個から ご予約3営業日前まで

蟹づくし身をとって使ったちらし寿司に
天ぷら、蟹爪酢の物などこの季節ならではの
素材を贅沢に詰めあわせました。
いつも頑張る自分へのご褒美に、ご家族や
大切な人と過ごす特別な時間にぴったりな
お弁当です。

サイズ:28×9.7×高さ4.5cm
(一段のサイズ)

ナチュラルガーデン通信 vol.32

ご予約3営業日前まで

◆ローストビーフ
◆スモークサーモン
◆季節のお惣菜各種
◆チキンのトマト
◆チーズ焼き 他

特製オードブル

4,000円(税込4,320円)

※12/22~1/5の期間は承りいたしかねます。
(クリスマスオードブルをご利用ください。)
※12/31は迎春オードブルをご予約販売いたします。

直径:35cm

◆ローストビーフ
◆天ぷら
◆焼き野菜
◆焼き魚
◆季節のお豆腐
◆生ハム巻き
◆俄ご飯 他

ローストビーフがたっぷり!!

ご注文は5個から ご予約3営業日前まで

ローストビーフ御膳

2,500円(税込2,700円)

※12/31は迎春オードブルをご予約販売いたします。

サイズ:22×12.5
×高さ11cm
(長方形二段)

3~4人用

おうちで贅沢気分
お出かけ先でのごちそうにもぴったり!

おうちdeごちそうセット

ご予約3営業日前まで 7,500円(税込8,100円)

オプション
・ワイン 赤or白税込2,200円
・お子様ワイン(シャンメリー)税込432円
・ローストビーフのてまりご飯税込2,700円

A.モデルハム/紅茶鴨のピンチョス/スモークチーズ/ソフトシェルスリムのロースト/スモークサーモン/サーモンのマヨネーズ焼き/チキンのロースト 他 B.鮭柚庵焼き、パイ包み焼き、さんま、肉巻き、海老、ホテチキ 他 C.ローストビーフのてまりご飯

オードブルA
オードブルB
オードブルC

※時期により内容が異なる場合があります

オードブル3箱 + サラダ + フルーツ盛り合わせ

お誕生日や七五三などの
慶事ごとかから法要の
お食事など、幅広く
ご利用いただけます

雅(みやび)

5,000円

(税込5,400円)

ご注文は5個から ご予約3営業日前まで

サイズ:31×31×高さ6cm
容器:杉目調特別仕様包材 風呂敷包み

◆お造り(鯛、鮭、いか) ◆ローストビーフ
◆焼き八寸(甘鯛、鮎甘露煮、だし巻き、笹麩、和え物、数の子、合鴨スモーク)
◆酢の物 ◆フルーツ ◆天ぷら ◆煮物 ◆俄ご飯
※季節によりメニューが一部変更になる場合があります。

◆仕出し料理 厳選した素材を彩り鮮やかに盛り込んだ旬の味をご賞味ください。 ご注文は各種5個から ご予約3営業日前まで 下記以外にもメニューございます。その他メニューは店頭パンフレットをご覧ください。

華

4,000円

(税込4,320円)

風呂敷包み
(プラスチック容器)

サイズ:W34×D31cm
炊き合わせ/焼き八寸/天ぷら/
酢の物/お造り/ご飯 他

荷姿イメージ

若草

5,000円

(税込5,400円)

炊き合わせ/焼き八寸/天ぷら/
酢の物/ご飯/お造り/フルーツ 他

二段松花堂 華ノ膳

7,000円

(税込7,560円)

炊き合わせ/
焼き八寸/
天ぷら/
お造り/
酢の物/
フルーツ/
豆乳鍋/
寿司 他

◆おもてなし御膳 大切なお客様へのおもてなしに。 ご注文は各種5個から ご予約3営業日前まで

花野

(はなの)

1,200円

(税込1,296円)

牛も肉のステーキ/炊き合わせ/焼きものや洋折衷メニュー 他

サイズ:W32×D12cm

花扇

(はなおうぎ)

2,500円

(税込2,700円)

茶巾すし/海老しんじょう湯葉巻き/チーズもち/
牛焼肉/海老の変わり揚げ/炊き合わせ 他

サイズ:W22×D12.5×H11cm

花雫

(はなしずく)

3,000円

(税込3,240円)

天ぷら/焼き魚/炊き合わせ/シーフードサラダ/フルーツ 他

風呂敷包み
(プラスチック容器)

荷姿イメージ

サイズ:W32×D28.5cm

花風

(はなかげ)

1,500円

(税込1,620円)

季節のごはん/天ぷら/
炊き合わせ/焼き魚/
フレッシュサラダ 他

サイズ:W27×D18cm

花舞

(はなまい)

2,000円

(税込2,160円)

ちらし寿司/焼き魚/
フライ盛り合わせ/
炊き合わせ/牛焼肉 他

サイズ:W27×D18cm

【仕出し料理とおもてなし御膳に関する注意事項】 ◇ご注文は、各種5個から承ります。◇お料理のお申し込みは、3営業日前までをお願いいたします。 ◇旬の素材を調理致しておりますので、写真と献立内容・器が異なる場合がございます。



ナチュラルガーデンがご提供したいのは

体験

食べたことのない食材を知る。それが育った背景にふれる。



健康につながる知識にふれる。そして、食べる。

高級な食材を使った誰かが好むメニューではなく、昔から、時に薬の代用として使われてきた素朴な野草を取り入れるなど、あまり知られていない食材にも新たな価値を見出し、知っていた。またその季節の最もパワフルを持った旬の野菜を味わっていただき、新たな美味しさを発見していただく。それが私たちが提供したい「食の体験」なのです。

また、どんなに体によい食材も、美味しくなければ続けられません。それを料理人がもつ知識と技術で、バリエーション豊かに広げ、さまざまな創作料理へと展開します。

「今食べたのはどの野草かしら？」気軽に学びながら、五感で召し上がっていただくランチは、他では味わえません。これなら、自宅でも作れそう。素材使いのアイディアで台所から、ご家族の健康維持に活かせるチャンスになるかもしれません。



▲料理長 尼丁 豊(あまちょう ゆたか)
鹿児島から届く多種多様な野草の美味しさを最大限に引き出し、新たな価値を付加したメニューを皆様にご提供していきたいです。

お帰りにには、ガーデンで栽培される野草やハーブのコレクションを見て、触れて、香って、本日体験されたお料理を振り返っていただくことができます。都会ではあまり見かけることのできない品種の草花に触れることは、大人の方にももちろんお子様にも学んでいただける機会です。

生産者と食べる人をつなぎ、新しい料理を通して地域の方の健康に役立てたいと考える自然食レストラン「ナチュラルガーデン」で、そんな心ゆたかな体験はいかがでしょう。



▲メドハギで煮込んだ黒豚のワイン煮等
和製ハーブや旬の食材を使った「Zenシリーズ」



NATURAL_GARDEN.2086
Instagramでも和製ハーブ
など情報発信中♪

自然食レストラン&ショップ
Natural Garden
ナチュラルガーデン
ランチご予約承ります
0120-328-510

営業 11:00~15:00 (LO14:00)
ショップ営業は 10:00~19:00
[火曜定休] ※祝日の場合は営業
(振替休業させていただきます)

日替わり 600円 (税込648円) 日替わり健効バランス弁当	減塩メニュー 600円 (税込648円) 桜島チキン南蛮弁当	700円 (税込756円) 手ごね和風ハンバーグ弁当	700円 (税込756円) 国産鶏のからあげのり弁当	700円 (税込756円) 季節のごはんと天ぷら弁当
減塩メニュー 700円 (税込756円) 鯖の塩焼き弁当	700円 (税込756円) 鮭の塩焼き弁当	800円 (税込864円) 国産豚のとんかつ弁当	減塩メニュー 800円 (税込864円) 国産牛の焼肉弁当	800円 (税込864円) かきフライとミックスフライ弁当
680円 (税込734円) とりめし	600円 (税込648円) 野菜カレー	680円 (税込734円) かつカレー	500円 (税込540円) 親子丼	600円 (税込648円) かつ丼
480円 (税込518円) わんちゃん弁当	1,000円 (税込1,080円) ローストビーフ丼			

このマークのお弁当は
堺市健康医療推進課の『減らしおキッチン』の減塩メニューに登録されています

ナチュラルガーデンの優しいおくりもの

大切な人に贈るものだからこそ、健康のことをきちんと考えたものを選びたい。そんな想いが伝わる優しいギフトです。

●ドレッシング2本+スープ各1袋 (3袋)
2,000円 (税込2,160円)
・かぼちゃのスープ
・さつまいものスープ
・ごぼうのスープ

●特製濃厚ぼん酢 **650円** (税込702円)

ゆこう酢を効かせた
香り豊かな
特製濃厚ぼん酢
270cc (ボトル入)

※写真はイメージです。

●ドレッシング+ソース5本詰め合せ
2,700円 (税込2,916円)
・ナガリタニソース
・えごまと胡麻のドレッシング
・すりおろし野菜風ドレッシング
・トマトとバジルのドレッシング
・トマトと蜂蜜のドレッシング

ドレッシングと
ソースを5本
お詰め合わせ
いたします

◀他にもギフト商品いろいろ▶

ネットショップで買えます
<https://selvice-lifedesign.jp> **5,400円以上送料無料!!**

**「カロリー」が
気になる方に!!**

徳島大学 奥村仙示先生監修
徳島大学での研究成果に
基づいた上手な食事の選択

ファベックス惣菜・べんとうグランプリ
「健康・ヘルシー部門」入賞!!

デンシエツ®弁当 700円 (税込756円)

ご飯を
入れても
約 **500 kcal**

野菜
1日の必要量
半分以上

塩分
3.0g
以下※

生活
習慣病の
予防

※食塩相当量

3つの豆腐の風味を味わえるこだわりセット!! 要予約

お豆腐の食べ比べセット 720円 (税込777円) **ご予約3営業日前まで**

お揚げもついたお得なセット♪
ご予約の上ショップにてお受け取りください。

・絹ごし豆腐 ・抹茶豆腐 小倉あん添え ・季節のお豆腐

**シェフの味をおうちで
MAPLE KITCHEN**
メイプルキッチン

自然食レストラン&ショップ
Natural Garden
ナチュラルガーデン
住所/堺市中区深井水池町3270
0120-328-510
電話受付10時~19時 [火曜定休] ※祝日の場合は営業
(振替休業させていただきます)
ショップ営業 10:00~19:00 レストラン営業 11:00~15:00 (LO14:00)

ご予約の手順 1.お名前 2.お電話番号 3.配達先ご住所 4.商品名 5.個数 6.日時をお伝えください

●レジ袋代を頂戴しています (大:5円/小:3円) 配達の際は、衛生・崩れ防止の為袋に入れてお届けしています。何卒ご了承ください。

●レストランはランチのみ 和製ハーブや旬の食材を使った「Zenシリーズ」をご提供しています
※写真はすべてイメージです。実際の商品と内容が異なる場合がございます。※黒米ご飯が売り切れの際は白ご飯になる場合がございます。※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。※価格は2021年11月現在の価格です。

年末年始の営業
●レストラン **12月26日(日)**まで
※12月26日は通常のランチとなります。
●ショップ **12月31日(金) 15:00**まで
●レストラン&ショップ **2022年1月5日(水)**
より通常営業

3日間限定 クリスマスランチ開催!!
12月23日~25日
(木) (土)
期間中、価格が通常と異なります。
お料理、デザートもクリスマス
仕立てでご用意いたします。
**ご予約は
お早めに**

ご予約はお早めに! お弁当 宅配 (地域限定) 承ります

●宅配については下記の地域限定のサービスとさせていただきます。
【堺市中区】合計金額が**3,240円以上無料**
【北区/南区/東区/西区/堺区/美原区】合計金額が**6,480円以上無料**
【和泉市/大阪狭山市/高石市】合計金額が**10,800円以上無料**
【河内長野市・富田林市・松原市・岸和田市・泉大津市・忠岡町】
20個以上かつ、合計金額が**16,200円以上無料**
【大阪市・羽曳野市】50個以上かつ、合計金額が**54,000円以上無料**

★仕出し料理・おもてなし御膳は、5個以上かつ、各配達エリアの合計金額にて対応いたします。
●配達の場合、ポイント付与はできません。●キャンセル・変更は3営業日前までお願いいたします。●井・カレーは、配達致しかねます。
●お支払い方法は現金のみです。●天候、交通事情により、配達時間が遅れる場合がございます。
【キャンセル料について】手づくりでの仕込みの都合上、お渡しの前日午後より50%、当日は100% (お渡し日の前日休日の場合は前々日の午後より50%、当日は100%) のキャンセル料が発生いたします。