

お米と麴を楽しむ ランチメニュー



4つのメインランチ
からお選びください

【ランチタイム】 11:30～14:30
ラストオーダー14:00

①麴から揚げランチ から揚げ3個 1200円 5個 1500円

* 日替わり小鉢/味噌汁付

自家製玉ねぎ麴と生姜、にんにく、酒にじっくりと漬け込んだ国産鶏もも肉を、いなば農園の米粉を衣にして、米油でカリッと揚げたヘルシー唐揚げです。外はカリッと中はジューシーが売りのお米カフェならではの麴唐揚げです。



②日替わり銀シャリランチ 主菜 1品 1200円 2品 1500円

* 日替わり主菜(ボードに記載)

* 日替わり小鉢2品/お味噌汁付

「美味しいご飯を手作りおばんざいで食べたい!」のご要望にお応えしたランチセットです。

主菜は日替わりでお肉/お魚からお選びいただけます。

特別栽培/れんげ農法で作られたお米(コシヒカリ)の甘さを存分にお楽しみください。



③甘酒カレーライス ランチセット 1200円 麴から揚げセット (2個) 1500円



*日替わり小鉢/薬膳スープ付
いなば農園のお米と米麴で作った自家製
甘酒とトマトベースで甘さが特徴ながら
も、最後にスパイスのピリッと感が残る
絶品カレー！

隠し味に玉ねぎ麴を使っています。

※小麦粉、動物性の素材不使用

④薬膳スープカレー ランチセット 1200円 麴から揚げセット (2個) 1500円



*小鉢/銀シャリ付

「健康」と「癒し」を考え、滋養と美味しさを両立
させました。

食欲をそそるスパイシーさの中に、甘酒の優しい
甘みと薬膳の複雑な風味が響き合う唯一無二の
“食べる滋養食”です。

一口食べれば、体の芯からぽかぽかと温まります。

あなた好みに、もっと美味しくヘルシーに！ カスタマイズランチ

【ごはん】 もちもち酵素玄米に変更 (+300円) / ごはん大盛り (+120円)
お米や塩にこだわったおむすびに変更 (+250円)

【汁もの】 麴漬け豚汁に変更(+200円)

【お飲み物】 身体が巡る 自家製 漬込みフルーツ (+400円)
健康茶やオーガニックコーヒーなど(+300円)

【デザート】 食後の美活に。ランチ アサイーボウル (+600円)

身体の中から綺麗になる
ランチドリンク&デザート

自家製漬け込みフルーツ 発酵ドリンク 400円

季節の果物を漬け込んで発酵させた、生きた酵素を摂る一杯

健康茶やオーガニックコーヒーなど 300円

ランチアサイーボウル 600円

ポリフェノールたっぷりのアサイーの上にバナナ、ブルーベリー、苺、グラノーラをトッピング別添えの自家製甘酒とはちみつはお好みでかけてお楽しみください。



**ご飯を酵素玄米に変更
300円**

玄米に小豆と天然塩を入れて、高温高压で柔らかく炊き上げた後、適した温度で保温しながら熟成させていく玄米ごはんです。

柔らかくてお赤飯のような食感。消化不良を起こしやすい玄米と違い、子供から大人までどなたにも美味しく召し上がっていただけます



ご飯をおむすびに変更

おむすびの具材は自家製ネギ味噌/梅干し/鮭

250円 1個追加は250円です。

いなば農園の特別栽培コシヒカリの銀シャリと天然塩（脈塩）を使用した握りたておむすびです。

いなば農園のお米の美味しさをダイレクトに味わえる逸品です。



**味噌汁を鶏豚汁に変更
200円**

自家製玉ねぎ 麴と塩麴に漬け込むことで驚くほど柔らかく、ジューシーに仕上がった豚肉を贅沢に使用しました。

「美味しく食べて、整える」をコンセプトに、発酵のチカラを凝縮した具たくさん豚汁です。



**麴から揚げ 2個追加
300円**

自鶏もも肉を自家製玉ねぎ麴と生姜、にんにく、酒に漬け込み、いなば農園の特別栽培コシヒカリの米粉を使用、米油でカリッと揚げました。

麴の力で柔らかくでうま味もアップ！外はカリッと中はジューシーなが売りの唐揚げです。



アンケートにお答えいただくと
「プチデザート」プレゼント！



←QRコードを読み込んで、簡単なアンケートにご回答いただだけ！
スタッフに「アンケートしたよ」とお伝えいただければ、プチデザート（シャーベットか大学芋）をプレゼントさせていただきます。

公式Instagram 更新中

新メニューやイベントの情報や営業日など
お知らせをいち早くお届けします。

お米カフェ@東郷食守族
Instagram



営業時間のご案内

月～水/金曜日

9:00 - 15:30

モーニング 9:00-11:00

ランチタイム 11:30-14:30

お弁当は 15:30まで

土/日曜日

11:30 - 14:30

ランチタイムのみ営業

定休日 木曜日

火/水曜日は『みんなの居場所カフェ』として
17:00まで無料開放(茶菓サービス)しています。

お米カフェ東郷食守族を運営する、特定非営利活動法人ノーマCafeのご紹介

★法人の活動内容 世代・制度・分野を横断して共助・参加型で「地域まるごと」
が繋がる様々な機会と場を提供する活動をしています。

／子供の自然体験事業／

東郷わんぱく族



／カフェ＆配食弁当事業／

お米カフェ東郷食守族



／多世代でつながる／

東郷音楽族



東郷に
家族のような
つながりを

／子供の学びの場事業／

オルタナティブスクール



／多世代交流サロン・レンタルスペース／

みんなの居場所Cafe



／環境保全型農業事業／

ノーマカフェ農場