



■1F 元氣倶楽部のおすすめ

■天然だし減塩のり佃煮(樹西嶋海苔)

羅臼昆布、鰹節、煮干、帆立干貝柱等の「だし」で有明海産海苔をおいしく炊き上げた海苔の佃煮です。使いやすいスティックタイプ！当社従来の海苔の佃煮に比べて塩分50%カット！  
6g×10袋 430円(税込)



■カルビ風こんにやく(かるこん)(株式会社クマガエ)

おからとこんにやく粉からできたカルビ風こんにやくです。炒め物や揚げ物やサラダなどにご利用下さい。180g 216円(税込)



営業時間:9:30~17:30(月~金)  
10:00~16:00(第3土)

定休日:第3土以外の土日祝  
TEL03-3632-5533 FAX03-3632-0933

■3F エコロッキングスクール

■5月スタート！25期生徒募集中！

健康自然食料理教室エコロッキングスクールでは穀物菜食中心に基本のおかずからおもてなし料理まで和風、洋風、中華風にアレンジした料理をお伝えします。初級コース全10回 時間:10:30~13:30

◆週一回火曜日クラス

◆月一回木曜日クラス

◆月一回土曜日クラス

受講料40,000円 入会金別途

持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

※お申し込み・問い合わせく要予約> エコロッキングスクール

TEL03-6832-2345 FAX03-3632-3477

<http://www.genmaikoso.co.jp/cultivate/school/>

E-Mail:ecs@genmaikoso.co.jp



チケットレストラン加盟店



Facebook

元氣亭の新メニューやイベントのお知らせはこちらからもご覧いただけます！



■2F 自然食れすとらん元氣亭のおすすめ

■今月の2週目キャンペーン

期間:平成30年4月9日(月)~13日(金)  
スタンプ3倍！！

期間中のお食事支払いの際にスタンプを押します。20ポイントたまとコーヒーまたはプチデザート、小鉢1つ、枚数に応じて既定の商品のいずれか一つをプレゼント！



■今月の本日のお食事(¥820)

- 1日(日) 2日(月) ふろふき大根のベジ肉味噌かけ
- 3日(火) チアシード入り豆腐ハンバーグ
- 4日(水) ビュッフェ(1,200円)
- 5日(木) 新じゃがの豆乳グラタン
- 6日(金) ベジミートとピーマンの味噌炒めnew (玄米と大豆のベジフィレ使用)
- 7日(土)
- 8日(日)
- 9日(月) 春キャベツのホイコーロー
- 10日(火) 納豆入り大根餅
- 11日(水) ビュッフェ(1,200円)
- 12日(木) 揚げだし豆腐
- 13日(金) 車麩のデミグラスソース
- 14日(土)
- 15日(日)
- 16日(月) 車麩のカツ
- 17日(火) ベジビビンバ丼
- 18日(水) ビュッフェ(1,200円)
- 19日(木) マーボー豆腐
- 20日(金) 豆腐の磯辺焼き
- 21日(土)
- 22日(日)
- 23日(月) 春野菜の豆乳クリームシチュー
- 24日(火) 仙台麩の肉じゃが風
- 25日(水) ビュッフェ(1,200円)
- 26日(木) ベジハヤシライス
- 27日(金) ベジそぼろのチャブチェ
- 28日(土)
- 29日(日)
- 30日(月)



チアシード入り豆腐ハンバーグ



ベジビビンバ丼



ベジハヤシライス



ベジそぼろのチャブチェ

※4月27日(金)は精進料理を提供します。

※都合によりメニューを変更することがございます。ご了承ください。

※毎月23日はカレーの日でやくぜんカレー980円が930円です。

営業時間:11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

定休日:土日祝 TEL03-3632-3933

■INFORMATION

■エコロッキングスクール特別教室(3階)

◆おためし教室

4月5日(木)、7日(土)、10日(火)、17日(火)、26日(木)

時間:10:30~13:30

参加費:1,000円(初参加の方と一緒に参加の場合は500円！)

持ち物:エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

メニュー:玄米ご飯、車麩のカツ、豆乳プリン 他



※お申し込み・問い合わせく要予約>

エコロッキングスクール

TEL03-6832-2345 FAX03-3632-3477

<http://www.genmaikoso.co.jp/cultivate/school/>

E-Mail:ecs@genmaikoso.co.jp

■健康セミナー(4階エコロホール)

◆4月19日(木)9:30~11:00

講師:赤川 誠

テーマ:ココロとカラダの元気を養う 春の食養生

★モーニングセット付き



◆4月27日(金)11:00~13:00

講師:真山 政文

テーマ:「笑真笑銘の健康法」

真の健康は食・動・心の調和から生まれる~

お弁当500円(1,000円相当)の予約が出来ます。

提供:自然食れすとらん元氣亭

参加お申し込みの際、お弁当の有無をお知らせ下さい。

※お申し込み・お問い合わせく要予約>

(株)玄米酵素 東京支社

TEL03-5625-2345 FAX03-3632-7078

<http://www.genmaikoso.co.jp/>