

野菜の力と大地の恵みランチ

植物性の材料のみ使用したヘルシーでからだにやさしいランチです。

当館シェフ
イチオシおすすめメニュー!!

旬野菜のランチ 1,900円 600kcal

1日に必要な野菜の摂取量350gをこのランチで摂ることができます。

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ ・有機野菜のグリエ
- ・自家製ピクルス
- ・今月のメイン料理
- ・パン or ご飯
- ・ドリンク ・デザート

*今月のメイン料理

雪花菜 100%のヘルシーハンバーグと
白いんげんのトマト煮込み

ベジブロス…野菜の皮や芯、種などから摂った野菜のダシ。
ソイミート…大豆100% 無添加 お肉のような食感です。



春野菜とじゃが芋のジェノベーゼ風パスタランチ1,300円

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ
- ・オーガニックパスタと季節野菜のソース
- ・パン ・ドリンク ・デザート

580kcal

※使用しているパスタとオリーブオイルはイタリア産のオーガニックとなります。



野菜をじっくり煮込んだ
ヘルシーカレーランチ 1,500円

578kcal

- ・ベジブロスのスープ
- ・野菜と豆、 ご飯
- ・オーガニックスパイスのベジタブルカレー
- ・自家製ピクルス
- ・ミックスナッツ
- ・ドリンク ・デザート



野菜の力と生命の恵みランチ

たっぷりのお野菜と一緒に肉やお魚などを楽しんで頂けるランチです。

旬野菜と生命の恵みのランチ 725kcal
2,200円

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ
- ・メイン料理(チョイス)
- ・野菜のロースト
- ・自家製ピクルス
- ・パン or ご飯
- ・ドリンク ・デザート

*メイン料理は下記よりお選びください

- 旬の魚のポアレ ガーリックトマトバターソース
- 旨豚のグリエ ハニーバルサミコソース
- 飛騨牛ハンバーグ + 500円
- 飛騨牛ランプ肉のステーキ +1,000円



コクと香りの飛騨牛カレーランチ

飛騨牛 60g 1,800円 716kcal
飛騨牛 120g 2,700円 843kcal

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ
- ・飛騨牛ランプ肉とご飯のカレー
- ・ドリンク ・デザート



春野菜と桜えびのトマトクリームパスタランチ 1,300円

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ
- ・パン ・ドリンク ・デザート

580kcal

※使用しているパスタとオリーブオイルはイタリア産のオーガニックとなります。



ことこと煮込んだ飛騨牛の
ボロネーズパスタランチ 1,600円

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ
- ・飛騨牛ボロネーズパスタ
- ・パン ・ドリンク ・デザート

770kcal



デザートパレット 600円 300kcal

本日のケーキ 350円 130kcal

ドリンク

- ・コーヒー(ホット or アイス)
- ・紅茶(ホット or アイス)
- ・オレンジジュース

／お家でできる！／

“花粉・アレルギーに負けないからだづくり”のレシピ

今月の注目食材

鯖

あたたかくなり春を感じるとともに
花粉がつかくなる方もいるのではでしょうか。
普段の食生活に工夫を取り入れて
アレルギーに負けないからだを作りましょう！
その秘訣はこちらです！魚に多く含まれるEPAやDHAは、
免疫の働きを正常にしてアレルギー症状を抑えてくれるのです。
花粉症でお悩みの方は積極的にお魚を食べましょう♪

鯖のトマトカレー

材料（4人分）

- ・サバの水煮…1缶
- ・玉ねぎ…1個
- ・トマト…1個
- ・カレールー市販…90g
- ・すりおろしニンニク…少々
- ・すりおろし生姜…少々
- ・水…700cc

作り方

- ①玉ねぎを適当な大きさに切り、しんなりするまで炒める。
- ②半透明になったら、すりおろし生姜・ニンニクを加え、軽く炒め、刻んだトマトを加え炒める。
(トマトの皮が気になる方は湯剥きしてください。
トマト缶でも代用可能です。)
- ③そこに水、市販のカレールーを加え、煮込みます。
- ④ひと煮立ちしたらサバ缶を汁ごと入れて軽く煮込み完成です！

シェフの
ワンポイント
アドバイス

・サバの水煮の塩分が気になる方は、水の量を多めにしたり、
お野菜の量を増やしたりなど、お好みで調節してください♪

・サバ缶は、サバを生のまま缶に入れてから、
加熱殺菌と加熱調理を行うので栄養の損失が少ないのです！

【サバ缶のオススメポイント】

料理の手間が省けて楽に調理でき、
サバの栄養もしっかり摂れる！！

DHA・EPAなど大切な栄養が汁に溶けているので
汁までお料理に使ってくださいね♪

〈4月のテーマ〉“デトックス”

Information

- 毎週火曜日 「ココロとからだにやさしいビュッフェ」
- 2部制【1部 11:00～12:30】【2部 13:00～14:30】
- 【ご予約、お問い合わせ】0577-35-3535

ココロとからだに やさしいレストラン



ザ・マッキントッシュティールームは飛騨高山の有機野菜や
オーガニック食材を使用したレストランです。

野菜本来の力やオーガニックの素晴らしさを「美味しい」と感じることから
知っていただきたい。そんな思いで料理を作っています。

メニューは野菜のみを使用した「野菜の力と大地の恵み」
野菜とお肉やお魚と一緒に召し上がっていただく
「野菜の力と生命の恵み」をご用意しております。

使用している野菜は、高山の生産者の方から直接仕入れたものです。
有機栽培で育てられた野菜は、えぐみが少なく野菜そのものに甘味があります。
野菜を無駄なく栄養を余すことなく使うことで、味わいを存分に楽しむことができます。

お客様にゆったりとした空間で食卓を楽しんでいただき、
癒しの時間を提供したい。
そんな“ココロとからだにやさしいレストラン”で
満足の先にある感動を伝えることが、私たちの願いです。

〈3月のテーマ〉

“花粉・アレルギーに負けないからだづくり”