



ナチュラル フード ダイニング ロハス

お肉、乳製品不使用 グルテンフリー、ヴィーガン料理をお気軽に

狸小路7丁目にある「LOHAS」は、「北海道で一番、食べる人の健康を考える」がコンセプト。ローフード（＝48度以上で加熱しない、新鮮な生の食物のこと。酵素や食物由来の栄養素が豊富に摂取できる）や自然食を中心に提供。ランチメニュー一番人気の「デトックスプレート」は、ヴィーガン・グルテンフリー・ハラール（アルコールフリー）に対応。「生ナッツベジ寿司」はナッツを一晚浸水させペースト状にしたものをシャリに見立て、野菜を巻いた巻き寿司。ボリュームも美味しさも大満足のプレートを楽しんで。



おしゃべりBOXneo9月号 読者限定クーポン

Natural Food Dining LOHAS

ランチセット500円引き

※平日14時～18時限定 ※本券をお持ちいただき注文時に提出してください。
※本件1枚につき4名様まで有効。 ※他券・他サービスの併用不可。
※2025年9月末日まで有効

札幌近郊のグルメ情報をお届け！



誌面だけでは紹介しきれない厳選スポットをお届けします
おしゃべりBOXneo編集部が「ぶらり」散策して見つけたおすすめスポットをご紹介します！今まで知らなかったお店や、気になっていたけど行ったことがないお店など、ぶらりマップから情報収集しちやいましょう！グルメだけでなく、旅行やエンタメなど、自由気ままに発信しています！
お店ごとのそれぞれの良さが、たくさんの人に届きますように…☺



こちらも人気！
「アサイーボウル」1,320円
豆乳とバナナとアサイーを混ぜた濃厚スムージーをベースに、ヘルシーでボリュームもある一品。
ココナッツチップスやグラノーラ、ナッツの食感がアクセント

生ナッツをふんだんに使用したスイーツもおすすめ。
「ブルーベリーマープルト」700円

つなぎ不使用・
焼加内産そば粉100%の
「十割そばセット」1,870円
1日10食限定



金・土・祝前日はディナー営業も。ナチュラルワインやクラフトビールなどを取り揃える



「デトックスプレート」2,090円
オーガニックジュースや穀物コーヒーなどセットドリンクは+440円



道産野菜のサラダや
酵素玄米高菜丼、日替わりの
ミニスムージーなど、
一皿に必要な栄養分が
バランスよくしっかり
摂れる。



「インナービューティーbuffe」 平日2,700円、土日祝3,500円
子ども（4～12歳）半額、3歳以下 無料 ※写真はイメージです

新鮮な野菜が
たっぷり食べられる
彩りも鮮やかなビュッフェ。
2種のビネガーウォーターなど、
ヘルシードリンクも
充実。



自分で湯がいて食べる
野菜のしゃぶしゃぶ。
新鮮な野菜をたっぷり楽しめるほか、
「ポン酢とタピオカのドレッシング」など、
ユニークなオリジナル
ドレッシングもご用意

ホテルJALシティ札幌 中島公園 Cafe Contrail

メニューを一新してリニューアル 美と健康を追求するインナービューティーbuffe

ホテルJALシティ札幌 中島公園の「Cafe Contrail（カフェ コントレイル）」では、9月10日よりランチメニューを大幅リニューアルし、健康を意識した、野菜たっぷりのヘルシーランチ「インナービューティーbuffe」をスタート。旬の野菜を使った「農園のバーニカウダー」やオイルにもこだわった穀物オードブル、北海道産の新鮮な肉や魚をシンプルに調理したメイン料理など、自然の恵みを感じられる全40品以上。

〒050-0001 札幌市中央区南8条3-1-25
☎ 011-521-2587
🕒 11:30～14:30 / 月・火曜定休



色とりどりの野菜を
たっぷりヘルシーに
時間内無制限で
楽しめる

からだ喜び ごはんを食べに行こう

暑いが続いた今年の夏。冷たいものの食べ過ぎで胃がお疲れ気味だったり、食欲不振が続いていたり…。なんとなく不調を感じていませんか？ そんな時にまず取り入れたいのは、有機野菜や自然栽培の食材などを使用した、健康的な食事。素材本来の味を堪能し、栄養もたっぷり摂れる食材をいただいて、内側から不調を改善、元気で美しい身体を目指しましょう。

ハウスクリーニング どれでも...
レンジフード トイレ お風呂
通常15,000円前後が**おしゃべりBOX読者限定**で...!
3,000円 (税込)
1ヶ所 なんと...!! (※)
※一般住宅に限り、一世帯1回のみ。お風呂の場合は1時間の中でお客様の気になるところから作業いたします。時間内に全て出来かれますのでご了承ください。

レンジフード汚れが気になる
お風呂エプロンが...
下回りの汚れが取れない...
カビが気になる...
トイレの黒ずみ・臭いが気になる
etc...
お面うのりどころ
おまかせください!!
経験豊富なプロの技術を
安心価格でご提供!!
※に1方が一に備え
※業者が対応します!

健康空手無料体験会
会場 札幌市白石区栄通2丁目1-27 清心館
地下鉄白石駅から徒歩750m(専用駐車場あり)
女性限定クラス 金曜 18:30
一般部クラス 水曜 19:30 / 土曜 19:00
※高校生、大学生、勤労者、シニアなど男女混合クラス
体験申込
お問い合わせ・申し込み
主催 NPO法人全日本清心会本部事務局
電話 011-300-0048 (平日 13:00-16:00)
メール karate@seishinkan.ne.jp
HP seishinkan.ne.jp

あのカフェのレシピ
教えてもらいました!
おうちで楽しむ、贅沢なカフェ時間。花諭珈琲茶房の円山西町店限定の人気メニュー「濃いつチーズケーキのスフレフロマージュ」。そのレアチーズ部分の再現レシピを教えてくださいました。
花諭珈琲茶房の濃厚レアチーズケーキ
材料(18cmの丸形(6号型)1台分)
お好きなクッキーやビスケット 65g
無塩バター 45g
クリームチーズ 200g
グラニュー糖 40g
ポッカサッポロ ポッカレモン100 8g
生クリーム(38%以上のもの) 200g
スポンジ(冷凍のものでも可) 40g
① 無塩バターを湯煎で溶かす
② クッキーやビスケットを調理袋に入れ、細かく砕く
③ 砕いたクッキーやビスケットに①の溶かしたバターを加え、しっかりと混ぜ合わせる
④ クッキングシートを敷いた型に③を押すつけるように、満遍なく敷きこむ
⑤ クリームチーズを常温に戻し、滑らかになるまで泡立て器で混ぜる
⑥ 滑らかになった⑤にグラニュー糖を加え、ジャリジャリとした音がなくなるまで混ぜる
⑦ 別のボウルで生クリームを立てる(しっかりとツノが立つまで)
⑧ 先ほど滑らかにした⑥にポッカレモン100を加えてよく混ぜる
⑨ 生クリームを3回に分けて⑧に加え、都度よく混ぜる
⑩ ⑨に流し込み、表面をゴムベラで整えた後、型を3回ほど台に打ちつけ空気を抜く
⑪ スポンジを潰さないように解し、⑩の上に満遍なく乗せる
⑫ 冷蔵庫で最低でも3時間冷やし、好きな大きさにカットする
Check! アクセントにポッカレモン100
レモン本来のまろやかでコクのある酸味は、お料理やお飲物にぴったり。食材のおいしさを引き立てます。

ニチイの介護職員初任者研修
受講料 **40,000円** キャン
期間 2025年10月23日まで 対象 9・10月開講クラス
通常定価 88,000円
キャンセル料 40,000円 (税込) さらには...
ニチイに就職すると受講料0円
教育訓練給付制度(一般教育訓練)対象講座
※条件あり ※課税対象になります。
お気軽にお問い合わせください! まなびネット 検索
ニチイ 札幌校 ☎0120-780-902
(平日 9:00~17:15) [資料請求番号:CSUH]
住所 札幌市中央区北5条西2丁目5番地JRタワーオフィスプラザさっぽろ18F
上記営業時間外はこちらまで ☎0120-555-212 (8:00~20:00/年中無休)
ニチイでは、皆様と安心してご家族いただくために、感染症対策を実施しています。

読みたいけどなかなか取りに行けない、
どこで手に取ったか忘れてしまった、
という方はぜひ
Web Bookをご覧ください!
雑誌に発行したバックナンバーも
見られます☆
Web Bookは
こちらから