

NATUBROWN

[SUNDAY - FRIDAY] 11:00 - 16:00 L.O. 15:30 21:30
[SATURDAY] 11:00 - 16:00 / 17:00 - 22:00



YOU WILL BE WHAT YOU EAT

未来のあなたをつくるのは、今あなたが口にしているもの。

食べることは楽しい。

「盛り付けを楽しむ」「味を楽しむ」「他愛もない会話を楽しむ」

そんな時間だからこそ、カラダに良いものを美味しく食べてほしい。

我慢をするのではなく、きちんと選んで食べれば

食事はあなたのキレイの味方になる。

A GIFT FOR YOU IN THE FUTURE

NATUBROWNが提案するメニューは、5年後10年後のあなたへの贈りもの。

※価格表記はすべて税込です。

ミール MEAL

美容や健康を意識したメニューを中心に、野菜不足・栄養不足・ダイエット中の方でも安心して食事を楽しんでいただけるメニューを揃えています。インナービューティー、体質改善、栄養補給などお客様の目的別でもお選びいただけます。素材本来の美味しさをお楽しみください。

インナービューティー

1,650円

1日分の食物繊維20gが摂取できる 選べるオープンサンドプレート

カラダの内側(内臓や心)の健康を整えてキレイになることがインナービューティー。美容・健康面ともに栄養価の高い食材を凝縮しました。食事から綺麗を目指すリピーターさんも多い、人気NO.1のプレートランチです。

■ドレッシングを下記よりお選びください。

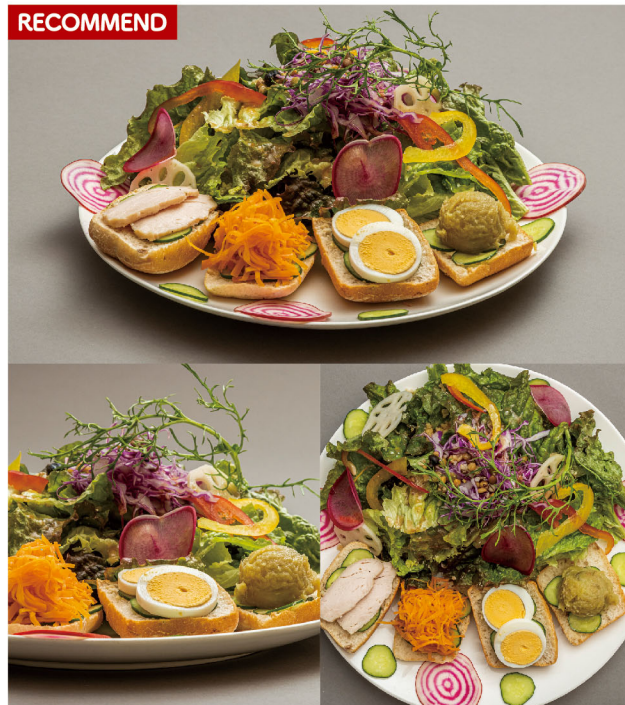
- ①オリジナルドレッシング(オニオンベース)
- ②新鮮オリーブオイル(エキストラバージンオリーブオイル+天日塩干)

■オープンサンドを下記より4種お選びください。

- ①ハーブ鶏のきゅうりサンド
- ②ニンジンラップきゅうりサンド
- ③タマゴきゅうりサンド
- ④サツマイモきゅうりサンド
- ⑤チョコバナナサンド
- ⑥オーツ麦、ライ麦、玄米グラノーラサンド
- ⑦クリームチーズとベリーサンド
- ⑧オレンジサンド
- ⑨レモンサンド

小麦 卵 乳

RECOMMEND



インナービューティー

1,500円

1日分の食物繊維20gが摂取できる お野菜プレート(ライ麦パン付き)

日頃不足しがちな生野菜にグレインズを加え、たっぷりの食物繊維が摂れる一品。大豆イソフラボン・カルシウム・酵素・ビタミンなど、高い栄養価で腸内環境正常化を期待できます。

小麦 卵

RECOMMEND



体質改善で理想のカラダ

1,650円

体質・肌質改善 食べるエステ玄米プレート

エキストラバージンオイルをベースに、農薬を最小限に抑えた玄米(群馬県産コシヒカリ)を使用。体質・肌質改善を願ったプレートです。酵素や食物繊維の働きでデトックス、腸内環境正常化を期待できます。

※ヴィーガン対応可能です。スタッフにお声がけください。

卵

RECOMMEND



体質改善で理想のカラダ

1,650円

ふわしゅわタマゴの 玄米彩りお野菜プレート

ふわしゅわタマゴと玄米でいただく、新感覚のTKGプレートランチです。色とりどりの食材を使用しているため、ほぼすべての栄養素を摂取できます。オカラは大豆イソフラボンを豊富に含み、シミ・シワの予防や改善、美肌効果が期待できます。 卵

RECOMMEND



体質改善で理想のカラダ

1,500円

玄米彩りお野菜プレート

栄養価の高い13種の食材を使用した、1日分の食物繊維を摂取できるメニューです。大豆イソフラボンを豊富に含み、シミ・シワの予防や改善、美肌効果が期待できます。 卵



たっぷり生野菜でカラダが喜ぶ

1,600円

リース野菜と玄米の トマトクリーム煮リゾットプレート

彩り豊かな生野菜でお花畑をイメージしたプレートランチです。トマトクリームで煮込んだ玄米は、ぷちぷち食感でクセになります。ほかの食材ではなかなか摂りづらい水溶性食物繊維(グルカン)をたっぷり含み、腸内フローラを活性化させるので便秘解消におすすめです。

※トマトクリーム煮リゾットは、トマト煮リゾット・レモン煮リゾット(+50円)に変更できます。 乳



たっぷり生野菜でカラダが喜ぶ

1,600円

たっぷり生野菜とチーズとトマトクリームの スープパスタプレート(ライ麦パン付き)

完熟トマトと多種野菜をじっくり煮込んだ濃厚トマトクリームのスープパスタです。健康素材を配合したライ麦パンとたっぷりの生野菜付き。つけパン・ひたパンをお楽しみいただけます。 小麦 乳

[LUNCH TIME]

11:00 - 16:00

※ランチタイムは「スープ+ドリンク」が付きます。
※セットドリンクは+500円で「各種スムージー」「ハーブティー」「バラの紅茶」に変更できます。

■ドリンクメニューはDRINKページの★よりお選びください。

お子様プレート(お子様ジュース付き) 900円

※未就学児に限りです。お子様ジュースは「オレンジorアップル」となります。

気まぐれミニパフェ 小麦 乳 750円

彩り鮮やかサラダ 卵 750円

野菜たっぷりスープ 乳 600円

ライ麦パン(2個付き) 小麦 400円

スイーツ SWEETS

食べ終えても後ろめたさゼロのパンケーキを中心に、美味しさと満足感を得られるものを提供しています。私たちが目指しているのはお客様が我慢をする必要がない、食材からこだわった「キレイの味方になるスイーツ」です。

グルテンフリー

1,300円

NATURALアマ塩食物繊維 ふわふわパンケーキ

ほかでは味わえない自信作のふわふわパンケーキです。甘さは控えめで、優しいクリームと天日塩、オカラパウダーを使用。トッピングにグレインズを加えています。スイーツなのに食物繊維が豊富で腸内環境も整えられること間違いなしです。 卵 乳

RECOMMEND



「季節のパンケーキ」も
時期によりご提供しています。

※詳しくはスタッフまでお尋ねください。

グルテンフリー

1,000円

ふわふわスフレパンケーキ

□の中ですとろけるようなふわふわ食感のメニュー。国産素材の良さを感じられる生地と甘さ控えめのホイップが魅力です。見た目は裏腹な軽やかさで、食べ終えたときの後ろめたさがありません。 卵 乳

※アイスのせ +350円

NATUBROWNのパンケーキは粉にこだわっています。

70年にわたり米の粉碎に携わってきた群馬製粉が、微粒のハイテク技術と職人魂を生かして、これまで不可能とされてきた小麦粉(薄力粉)の代替として使用できる「RIZ FARINE(リ・ファリーヌ)」を開発し、NATUBROWNのすべてのパンケーキはこのリ・ファリーヌを使用しています。

1. 無添加

添加物を一切使用せず、小麦粉(薄力粉)の代替として100%使用できます。

2. 低カロリー

小麦粉に比べ、リ・ファリーヌは低カロリー。

3. 新食感

従来のスポンジ生地にはなかった、きめ細かさとしっとりとした新食感。

国産うるち米100%の米粉「リ・ファリーヌ」を使った生地をお楽しみください。
「リ・ファリーヌ」は米国のグルテンフリー認証機構GFCOからグルテンフリー認証を受けています。

スムージー SMOOTHIE

低カロリー・高栄養価・整腸作用 **650円**

腸活ブルーベリーヨーグルトスムージー

ブルーベリーには視覚障害・花粉症・生活習慣の改善や予防など様々な効果が期待できます。ヨーグルトを加えているので美腸活にも繋がります。

乳



低カロリー・高栄養価・整腸作用 **650円**

健康グリーンスムージー

ビタミンC・カロテン・カリウム・カルシウムなど、ミネラル群が豊富に含まれた飲みやすいスムージーです。りんごが含まれるため、整腸作用や疲労回復も期待できます。



低カロリー・高栄養価・整腸作用 **650円**

アンチエイジングSOYスムージー

強い抗酸化作用のある大豆イソフラボンが豊富に含まれているのでシミ・シワの予防や美肌効果を期待できます。砂糖不使用でも飲みやすい人気スムージーです。



美肌づくり・美腸活・デトックス・アンチエイジング・ダイエット・野菜不足・栄養不足など、十人十色の悩みを解消させるスムージーです。余計なものを加えない素材の味をお楽しみください。

※全メニュー砂糖不使用で、バナナを使用しています。

低カロリー・高栄養価・整腸作用 **650円**

美肌甘酒とブルーベリースムージー

飲む点滴とも謳われる甘酒は、栄養価・美容効果ともに抜群です。女性の永遠の憧れる美肌から美しい髪まで。理想的な効果を秘めているスムージーです。

乳

低カロリー・高栄養価・整腸作用 **650円**

美肌甘酒とマンゴースムージー

果物の女王トロピカルマンゴーには肌荒れ防止や美肌を保つ美容効果があります。高栄養価で、飲む点滴とも謳われる甘酒と合わせることで理想的なスムージーに仕上げました。

乳

低カロリー・高栄養価・整腸作用 **650円**

マキベリーの美肌スムージー

マキベリーにはビタミンCや肌を健やかに保つビタミンB群、ホルモンバランスを整えるビタミンEなどの栄養が詰まっています。肌荒れ、肌老化を予防して美肌づくりに役立ちます。

低カロリー・高栄養価・整腸作用 **650円**

無糖チョコレート風スムージー

オーガニック100%ピュアカカオパウダーを使用したスムージーです。カカオポリフェノールを豊富に含み、動脈硬化やがんなどの予防に効果が期待できます。

牛乳を豆乳に変更 +50円

TAKEOUT
テイクアウトOK!!



ドリンク

DRINK

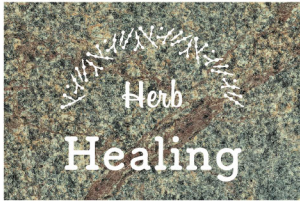
頑張ったご褒美に、ほっとひと息入れませんか？今の気分
に合ったオーガニックティーを選んで、カラダの内側から
癒される至福のティータイムをお過ごしください。
※「ハーブティー」「バラの紅茶」はティーポットでのご提供で、
2杯分を楽しむことができます。

NATEA (HERB TEA)

当店オリジナルブレンドのハーブティー「NATEA」は、どれも癖がなく
後引き茶です。お好みや気分に合わせて8種の中からお選びください。

RECOMMEND

(HOT) ALL 650円



カモミール・レモングラス
ラベンダー・レモンピール
癒し効果抜群。
心を落ち着かせたい時に。



レモンピール・ローズレッド
パタフライピー・レモングラス
ほっとしたい
午後のくつろぎのひと時に。



リンデン・レモングラス
オレンジフラワー・ローズレッド他
花の優しい甘い香り。
お休み前におすすめ。



ペパーミント・レモングラス
ローズマリー・レモンピール
ミントの爽やかな香り。
朝の目覚めや仕事中に。



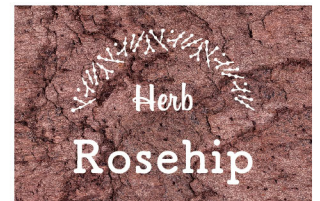
ハイビスカス・ローズヒップ
ジャスミンフラワー他
美容維持に。
肌に優しいビタミンCたっぷり。



アイブライト・パタフライピー
ローズヒップ・ハイビスカス他
目に優しいブレンド。
目の疲れに。



ペパーミント・エキナセア
レモングラス・レモンピール他
ムズムズやくしゃみに。
スツとした味わい。



ローズヒップ・ハイビスカス
ヒース・ネトル・パセリ他
ダイエットや美容維持に。
ほどよい酸味。

NATEA (ENGLISH TEA)

バラの紅茶 (HOT) **RECOMMEND 650円**
たくさんのバラの花びらを加えた香料未使用のナチュラルな紅茶です。

★紅茶 (HOT/COLD) 500円

COFFEE

★有機栽培コーヒー (HOT) **RECOMMEND 500円**

★アメリカンコーヒー (HOT) 450円

★カフェラテ (HOT/COLD) **乳 500円**

★ソイラテ (無調整豆乳使用) (HOT/COLD) 500円

★こだわりアイスコーヒー (COLD) 500円

JUICE

★お子様ジュース (オレンジorアップル) 300円

★オレンジジュース 350円

★アップルジュース 350円

★生バナナジュース **乳 RECOMMEND 550円**

素材の味をそのまま活かしたシンプルなバナナジュースです。



ミール

MEAL

DINNER 夜ナチュ限定

「美味しく食べて健康になれる」をコンセプトに、メインでも美容や健康を意識したメニューを揃えました。グルテンフリーのメニューもあるので、食後の後ろめたさゼロです。

インナービューティー

600円

腸活スーパーフード麻炭塩で食す 豆乳豆腐

食事に麻炭を取り入れる美容法「チャコールクレンズ」は、体内の不純物を排出し、腸のコンディションを整えてくれます。



RECOMMEND



グルテンフリー

1,500円

グルテンフリーふわふわピザ風 (2~3人前)

しっかり食欲を満たしてくれるグルテンフリーなNATUBROWN流のピザ。グルテンフリーの生地を使ったふわふわ食感が魅力の一品で、旬の食材を使用します。



RECOMMEND



玄米の トマトクリーム煮リゾット

1,100円

トマトクリームで煮込んだ玄米は、ぷちぷち食感でクセになります。
※トマト煮リゾット・レモン煮リゾット(+50円)に変更できます。

チーズとトマトクリームの スープパスタ 1,200円

玄米彩りお野菜プレート 1,500円

栄養価の高い13種の食材を使用した、1日分の食物繊維を摂取できるメニューです。大豆イソフラボンを豊富に含み、シミ・シワの予防や改善、美肌効果が期待できます。

※写真はイメージです。実際と異なる場合があります。



サラダ

SALAD

たっぷり生野菜でカラダが喜ぶ

1,300円

美肌ビタミンCサラダ

グリーンサラダに季節の果物と豆乳チーズを加えた一品。ビタミンCを豊富に摂取できる食材で美肌効果を期待できます。



RECOMMEND



体質改善で理想のカラダ

1,300円

ケールとグレインズサラダ

オカラと和えたグリーンサラダにケールとグレインズ(穀物)をプラス。シミ・シワの予防や改善、美肌効果が期待できます。



低カロリー・高栄養価・整腸作用

1,300円

タンパク質サラダ

ハーブチキン、豆乳豆腐、豆乳チーズを使い、タンパク質をたっぷり摂れるサラダ。ヘルシーでありながら食べ応えのある一品です。



DINNER 夜ナチュ限定

当店の代名詞、野菜をたっぷり使ったサラダメニューです。野菜不足・栄養不足・ダイエットなど、どなたでも安心して食事を楽しんでいただけます。

ドリンク
DRINK

DINNER 夜ナチュ限定

夜ナチュでしか味わえない自家製ドリンクやアルコール類をラインナップしました。たわいもない語らいや息抜きのひとときにいかがですか？

HOMEMADE

自家製酵素ジュース 600円

(ブルーベリー・オレンジ・レモン・キウイ)

自家製酵素サワー 600円

(ブルーベリー・オレンジ・レモン・キウイ)

※「自家製酵素サワー」にはアルコールが入っています。

RECOMMEND

SHOCHU・SOUR

水割り 500円

緑茶ハイ 500円

ウーロンハイ 500円

レモンサワー 500円

COCKTAIL

カシスソーダ 600円

カシスオレンジ 600円

カシスウーロン 600円

カシスミルク(牛乳・豆乳) 600円

ピーチソーダ 600円

ピーチティー 600円

ピーチウーロン 600円

ピーチミルク(牛乳・豆乳) 600円

ファジーネーブル 600円

BEER・HIGHBALL・WINE

ハートランド 600円

(中瓶)

グラスワイン 600円

(赤・白)

ハイボール 500円

BOTTLE

鏡月ボトル 2,000円

氷 200円

水・緑茶・ウーロン茶 500円

レギュラーメニューの「DRINK」からも同価格でご注文できます。



RECOMMEND



スイーツ

SWEETS

美♡果物のコラーゲンパフェ 1,100円

旬の果物をふんだんに使用し、コラーゲンゼリー、発酵食品、グラノーラ、ミネラル砂糖で、甘さを控えたパフェです。

テイクアウトメニュー

TAKEOUT

※価格表記はすべて税込です。
※ご不明な点はスタッフまでお声がけください。



お弁当 1,000円

1日分の食物繊維が摂取できる 彩り野菜の玄米プレート

リピーター様も多い、NATUBROWN人気の玄米彩りお野菜プレートがそのままお弁当に。とてもボリュームがあるのにヘルシー。自宅でなかなか摂取できない数々の食材を使用しています。1日分の食物繊維が摂取できます。
※食材が変更となる場合があります。

卵



スムージー 650円

ビューティースムージー

美肌づくり・美腸活・デトックス・アンチエイジング・ダイエット・野菜不足・栄養不足など、十人十色の悩みを解消させるスムージーです。余計なものを加えない素材の味をお楽しみください。

※全メニュー砂糖不使用でバナナを使用しています。

- 腸活ブルーベリーヨーグルトスムージー
- 健康グリーンスムージー
- アンチエイジングSOYスムージー
- 美肌甘酒とブルーベリースムージー
- 美肌甘酒とマンゴースムージー
- マキベリーの美肌スムージー
- 無糖チョコレート風スムージー

国産100%なたね油を使用



ドレッシング 626円

NATUDRESSING (ナチュ・ドレッシング)

自家製「野菜に野菜をかける生ドレッシング」。素材の味をそのまま活かし、非加熱で製造している野菜に含まれる酵素をまるっと摂取できます。消化・吸収・代謝に関わる酵素の働きによって腸内環境美化、抗酸化アップ、血液サラサラ効果、美肌効果、アンチエイジング、デトックスなど様々な健康向上や美容効果を期待できます。健康的で病気に負けない体づくりには、日常から何を食べるかが重要です。NATUBROWNオリジナル「美容液ドレッシング」をぜひお試しください。

原材料名/玉ねぎ(国産)、人参(国産)、なたね油、穀物酢、きび砂糖、醤油、食塩(一部に小麦・大豆を含む)
賞味期限/約3ヶ月
内容量/200g



オカラパウダー 637円

ocala poudre (オカラ・プードル)

「食べてキレイになる」をコンセプトに簡単に、手軽に使用していただけることを大前提にした商品。乳製品と思わせるほどクリーミーで口当たりのよい商品です。オカラには食物繊維が豊富で腸内をキレイにする力があります。腸がキレイになると善玉菌が活発になり免疫力のアップや肌荒れなどのトラブルも防いでくれるので、美容と健康にとってもいい食材です。これぞJAPANESEスーパーフード。スムージーに入れても◎、スープに入れても◎、小麦粉代わりにも◎、お菓子づくりにも◎。

※グルテンフリー・ヴィーガン対応・乳製品不使用。
内容量:120g×1袋

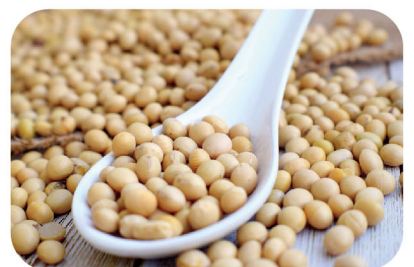


オカラパウダー 637円

ocala poudre Luxe (オカラ・プードル・リュクス)

※グルテンフリー・ヴィーガン対応・乳製品不使用。
内容量:100g×1袋

- ① ocala poudre (オカラプードル)
- ② ocala poudre Luxe (オカラプードルリュクス)



「ナチュドレッシング」と「オカラ・プードル」は、道の駅 たらん藤岡、高崎じまん(高崎オーパ1F)、JAファーマーズ高崎棟高店・高崎吉井店・富岡店・野田宿店などでも取り扱っています。お近くの店舗をぜひご利用ください。

ハーブティー (10個入り)各種 980円

NATEA(ナティー) ハーブティーシリーズ

当店オリジナルブレンドティー「NATEA ハーブティーシリーズ」のティーパック版。お好みや気分に合わせて8種の中からお選びください。お土産やプレゼントにも最適です。

1. Healing

(カモミール・レモングラス・ラベンダー・レモンピール)
癒し効果抜群。心を落ち着かせたい時に。



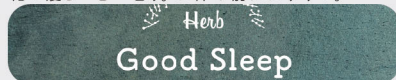
2. Relax

(レモンピール・ローズレッド・パタフライピー・レモングラス)
ほっとしたい午後のくつろぎのひと時に。



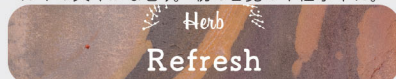
3. Good Sleep

(リンデン・レモングラス・オレンジフラワー・ローズレッド他)
花の優しい甘い香り。お休みにおすすめ。



4. Refresh

(ペパーミント・レモングラス・ローズマリー・レモンピール)
ミントの爽やかな香り。朝の目覚めや仕事中に。



5. Moisture

(ハイビスカス・ローズヒップ・ジャスミンフラワー他)
美容維持に。肌に優しいビタミンCたっぷり。



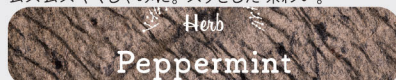
6. Eyebright

(アイブライト・パタフライピー・ローズヒップ・ハイビスカス他)
目に優しいブレンド。目の疲れに。



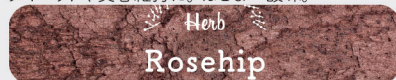
7. Peppermint

(ペパーミント・エキナセア・レモングラス・レモンピール他)
ムズムズやくしゃみに。スッキリした味わい。



8. Rosehip

(ローズヒップ・ハイビスカス・ヒース・ネトル・パセリ他)
ダイエットや美容維持に。ほどよい酸味。



紅茶

(10個入り)各種 980円

NATEA(ナティー) 紅茶シリーズ

当店オリジナルブレンドティー「NATEA 紅茶シリーズ」のティーパック版。ご自宅であつたヌーンティーをお楽しみください。お土産やプレゼントにも最適です。

1. ダージリン



2. アッサム



3. シナモン



4. アールグレイ



5. ローズ



6. ブルーベリー



7. アプリコット



8. チョコレート



9. スリムティー



コーヒー

(7個入り)各種 980円

Ncafe レギュラー



バスソルト

各種 320円

NATUSALT(ナチュソルト)

当店オリジナルバスソルト「NATUSALT」でご自宅でのお風呂タイムをお楽しみください。

NO.1/ローズ



NO.2/カモミール&レモングラス



NO.3/ユーカリ&ローズマリー



NO.4/ゆず



NO.5/よもぎ&ルイボス



玄米

5kg 2,200円

ナチュ米

2kg 880円

群馬県産コシヒカリ玄米は、農薬を必要最低限に抑え、米栽培に適した豊かな水と粘土質の土壌で大切に作られたお米です。



ご注文は、店頭・お電話・Web(お問い合わせフォーム)・インスタDMで承ります。

NATUBROWN

〒375-0056
群馬県藤岡市三ツ木476-1

0274-50-9036



[SUNDAY - FRIDAY]

11:00 - 16:00

L.O. 15:30

[SATURDAY]

11:00 - 16:00

17:00 - 22:00

L.O. 15:30 21:30