

全国初！
食事療法専門店
(フードセラピー)

一日・一食だけでも心・身体・
自然環境に癒しを取り入れませんか？
癒しご飯でファスティング!!

癒しと調和の

KURURU

EAT in MENU

Foodtherapy (食事療法) base



ヴィーガン
vegan

ベジタリアン
vegetarian

※事前予約不要
アレルギー
allergy

KURURUのこだわり 10カ条

動物性
食材不使用
~ Non Animal
foodstuff ~

動物性
油脂不使用
~ Non Animal oil ~

乳製品
卵不使用
~ Non Egg &
Dairy products ~

添加物
不使用
~ Non Additive ~

お砂糖
ハチミツ
不使用
~ Non Sugar & Honey ~

グルテン
不使用
~ Non Gluten ~

有機以上の
食材・調味料
使用
~ Organic foodstuff
& Seasoning ~

地産地消
~ Local production ~

独自
研究開発の
調理法
~ Original method
for cook ~

心身を整え
癒すフード
セラピー
~ Food therapy for
heal body&mind ~

全国初!! 独自研究開発の食事療法(増田式)は、弱った内臓や粘膜を修復し栄養吸収、血流促進、造血作用を高めることで緩やかに代謝促進作用を高め、穏やかな浄化・排泄に繋がる癒しのサポートが可能な新しい食文化の提案で食べるファスティングです。メニューの全ても代表が独自研究開発しており、自然栽培やオーガニック栽培で農薬不使用の農作物を使用し旬を意識。また、調味料もオーガニックに拘っています。そのため風味や旨味・栄養価が高いため食べすぎを防ぎ、少食が伴い食べ疲れを防ぎます。これら多くの拘りから実現する心身のデトックスや感性の柔軟性を高める KURURU のお食事は、人と環境の癒しにつながります。また、これらは限りなく地産地消にこだわり、環境・観光支援や地域創生にもつながります。エシカル・サステナブルな KURURU フードは SDGs にも特化しています。

KURURUのTAKE OUT 嬉しい7カ条

- ① 1個からでもOK!
- ② 予約無しでも大歓迎♪
- ③ 事前にお時間指定頂ければお待たせせずにスムーズ!
- ④ お家で手軽に本格的な食事療法♪
- ⑤ 個食でも経済的に栄養満点なお食事を!
- ⑥ 子供から大人まで安心! 消化吸收・栄養抜群!
- ⑦ 様々な方の心身の安定・発育や成長・心の癒しに嬉しいお食事!

OPEN ~ CLOSE
All Menu
All Time
OK!

※無添加のため当日のうちになるべく早くお召し上がりください。管理に関しては一切責任を負いかねます。アレルギー等ございましたらご遠慮なくお申し出ください。

営業時間 9時~21時30分 (L.O 21時)

ご来店が難しい方は
便利なデリバリー
もあり♪
詳しくはデリバリーチラシ
をご覧ください。店舗へ
直接お問合せ下さい。

Total Therapy cafe & salon KURURU

〒630-8216

奈良市東南町 5-1 井上ビル 2F - A・B

定休日 不定休

tel/fax 0742-24-7156

携帯 090-1133-8007 (担当: 増田)

HP <http://www.nl-kururu.com>

mail info@nl-kururu.com

base <https://kururu2004.thebase.in/>



Kururu2004



LINE@

@kfw7660k



Online Store

近鉄奈良駅

③番出口徒歩2~3分

JR 奈良駅中央改札

徒歩約10分

※駐車場はございません。

お近くのコインパーキング

をご利用ください。



Main menu

KRFJ
モーニング
No.1



【おかわり無料】おにぎり/お味噌汁各1個

KRFJ
新メニュー



リーズナブルに！
あれこれ食べたい！！
そんな声にお応えして誕生♪

KRFJ
ランチ
No.1



＋１料金で大盛り・小盛り OK

肉・魚・卵不使用
グルテンフリー



＋１料金で大盛り・小盛り OK

玄米おにぎり plate

(Brown ball rice)

通常 ¥1,738 (税込) Take ¥1,706 (税込)

ランチ ¥1,518 (税込)

- 食前茶 ●発芽玄米おにぎり 2 個
- 天然出汁季節野菜の味噌汁
- 季節の自家製お惣菜 3 品
- 食後のハーブティ

ライト plate

(Light)

通常 ¥1,518 (税込) Take ¥1,490 (税込)

ランチ ¥1,408 (税込)

- 食前茶 ●発芽玄米ごはん ●本日のメイン 1 品
- 天然出汁季節野菜の味噌汁
- 季節の野菜サラダ ●季節の自家製お惣菜 3 品
- 食後のハーブティ

豆腐ハンバーグ plate

(Tofu hamburger steak)

通常 ¥1,958 (税込) Take ¥1,922 (税込)

モーニング～ランチ ¥1,738 (税込)

- 食前茶 ●発芽玄米ごはん
- 自家製豆腐ハンバーグ
- 天然出汁季節野菜の味噌汁
- 季節の野菜サラダ
- 季節の自家製お惣菜 3 品

大根ぎょうざ plate

(Radish dumplings)

通常 ¥1,958 (税込) Take ¥1,922 (税込)

モーニング～ランチ ¥1,738 (税込)

- 食前茶 ●発芽玄米ごはん
- 自家製大根餃子
- 天然出汁季節野菜の味噌汁
- 季節の野菜サラダ
- 季節の自家製お惣菜 3 品



＋１料金で大盛り・小盛り OK



＋１料金で大盛り・小盛り OK



＋１料金で大盛り・小盛り OK



＋１料金で大盛り・小盛り OK

玄米粉ベジカレー

(KURURU Original vegetable curry)

通常 ¥1,958 (税込) Take ¥1,922 (税込)

モーニング～ランチ ¥1,738 (税込)

- 食前茶 ●発芽玄米ごはん ●季節の野菜サラダ
- 季節の玄米粉ベジカレー
- 天然出汁季節野菜の味噌汁

季節の玄米麺

(Seasons brown Rice noodle)

通常 ¥1,958 (税込) Take ¥1,922 (税込)

モーニング～ランチ ¥1,738 (税込)

- 食前茶 ●発芽玄米ごはん ●季節の玄米麺
- 天然出汁季節野菜の味噌汁

きのこ豆乳クリームパスタ

(Mushroom soy cream pasta)

通常 ¥1,958 (税込) Take ¥1,922 (税込)

モーニング～ランチ ¥1,738 (税込)

- 食前茶 ●豆乳クリームパスタ
- 天然出汁季節野菜の味噌汁
- 季節の野菜サラダ

季節限定メニュー

▼茶そば風冷製つけ麺

- 食前茶 ●薬味 2 品
- お惣菜 1 品
- おにぎり 1 個
- ※おかわり可能♪
- 食後のハーブティ

夏季限定

夏のトマト冷麺

- 食前茶 ●天然出汁季節野菜の味噌汁
- 玄米麺 100%
- 選べる各種フレーバー
- 全国ここだけ！

・プレーン・トマト・菊芋・桑・くず粉

あったか玄米麺

(豆乳・味噌・トマト・和風醤油・酒粕スープ)

●食前茶 ●お惣菜 3 品

※季節に合わせて変わりますのでご注文時に

お問合せ下さい。

Side menu

全ての原材料がオーガニック以上！1点からでも OK♪

玄米おにぎり 1 個 ¥275 (税込) Take ¥270 (税込)

もちりふわふわ お米・洗い方・炊き方等全て自社で研究開発したこだわりの発芽玄米

玄米ご飯 1 人前 ¥275 (税込) Take ¥270 (税込) ー１料金で大盛り・小盛り OK

季節野菜の味噌汁 小 ¥165 (税込) Take ¥162 (税込) 大 ¥385 (税込) Take ¥378 (税込)

季節の野菜サラダ ¥385 (税込) Take ¥378 (税込)

豆腐ハンバーグ ¥605 (税込) Take ¥594 (税込) ※サラダ付き ¥825 (税込) Take ¥810 (税込)

大根餃子 ¥605 (税込) Take ¥594 (税込) ※サラダ付き ¥825 (税込) Take ¥810 (税込)

●無添加コンニャク ●人参と水菜のグラッセ ●ぶろふき大根 ●小松菜の胡麻和え etc....

●梅干し ●ぬか漬け ●佃煮 etc....

季節の自家製お惣菜 小 ¥165 (税込) Take ¥162 (税込) 中 ¥220 (税込) Take ¥216 (税込) 大 ¥275 (税込) Take ¥270 (税込)

香の物 ¥165 (税込) Take ¥162 (税込)

Dessert menu

各 ¥935 ~ (税込) Take ¥918 (税込)

さつま芋のアガベシロップ

スイーツポテト

玄米粉バナナケーキ

スタッフ押し！

自家製植物性乳酸菌豆乳ヨーグルト

アサイーボウル with 玄米アイスクリーム

玄米バナナケーキ 1 本 ¥2,700 (税込) ハーフ ¥1,620 (税込) 1cut ¥324 (税込)

玄米甘酒クッキー 1 個 ¥194 (税込)

黒豆ぜんざい

レモンシャーベット

アサイーと玄米アイスの相性抜群！

玄米アイスの単品

バナナ・プレーン・さつまいも

レモンシャーベット

アサイーと玄米アイスの相性抜群！

玄米アイスの単品

バナナ・プレーン・さつまいも

レモンシャーベット

アサイーと玄米アイスの相性抜群！

玄米アイスの単品

バナナ・プレーン・さつまいも

レモンシャーベット

アサイーと玄米アイスの相性抜群！

玄米アイスの単品

バナナ・プレーン・さつまいも

レモンシャーベット

アサイーと玄米アイスの相性抜群！

玄米アイスの単品

バナナ・プレーン・さつまいも

レモンシャーベット

Drink menu

コーヒー (HOT/ICE)

●磨研豆コーヒー ¥1,100 (税込) ●コストコ ¥1,100 (税込)

●ハーフアニッシュ ¥825 (税込) ●トラジャ・カロシ ¥825 (税込) ●オリジナルブレンド H ¥825 I ¥935 Or ¥935

●ノンカフェイン ●タンポポ ¥825 (税込) I ¥935 Or ¥935

ハーブティー (HOT/ICE)

約 100 種類以上！

ドライハーブをその場でチョイス！

ハーブソムリエがカウンセリング！

その時々で自分の体調に合った

シングル・ブレンドティーをご提案！

★お持ち帰りや販売・発送も可能

自家製玄米甘酒 (HOT/ICE) ¥935 (税込) Take ¥918 (税込)

自家製レモネード (HOT/ICE) ¥935 (税込) Take ¥918 (税込)

自家製梅ドリンク (HOT/ICE) ¥935 (税込) Take ¥918 (税込)

豆乳ヨーグルトドリンク

●アサイー ●ベリーミックス

●ブルーベリー ●レモン

¥935 (税込) Take ¥918 (税込)

スタッフ押し！

無農薬レモンをピール

ごとクラッシュ！

ツブツブ感が堪らない！

Non milk Non suger

お好み・体調に

合わせて

植物性甘味料で

甘味調整♪

豆乳ヨーグルトドリンク

●アサイー ●ベリーミックス

●ブルーベリー ●レモン

¥935 (税込) Take ¥918 (税込)

ご注文は店頭・電話・FAX・メール・SNS のメッセージ等から!!!

ALL TIME OK!!! 詳しくは表面の情報をご覧ください♪