

日本で収穫した 天然のもの、旬のもの シンプルな味付けで程々の量を食べ

増富のウェルネスメニューは、地元のお野菜を中心としたヘルシーなお食事ですが、テンペ（大豆の発酵食品）をいれて肉のような満足感を足したり、美味しくいただける工夫をしています。

また、食意識の高い方からも支持されているグルテンフリーで、小麦粉の代わりに米粉を使ったり、揚げ油には酸化しにくい国産のオリーブオイルを使用しています。

調味料は無添加の醤油、自家製味噌、手作りドレッシング、天然塩、鰹節のだし、手作りの梅干し等、全ての品質に拘り、丁寧に作っています。



増富の自然が詰まったお膳

十割五穀米
北杜市産マスの甘露煮
季節の摘み草天ぷら
特産花豆の煮物
自家製漬物
自家製甘酒
本わさびそば

中田医師
監修

野菜
中心

地産地消

品質への
拘り

グルテン
フリー

美味しい
工夫

標高1000メートルの増富の厳しい自然で生きる野草。
きれいな空気とお日様を浴びて育った摘み草を味わう



ねばねば食材は疲労回復・免疫カアップに!



自家製味噌や地元産しいたけ、
自家栽培のカボチャ
地域食材たっぷりの「ほうとう」



蕎麦がき入りのけんちん汁で
ヘルシーに



ファスティングの後、空腹からのお食事には
野菜たっぷりの味噌汁とお腹にやさしい
五分粥を。(ファスティングプログラム)



低温圧搾法の
野菜ジュースで
ビタミンチャージ



小麦を使わないカレーで、
グルテンフリー

* 掲載しているメニューは一例です。
季節やプログラムに応じてメニューの内容は変わります。