

ここでしか味わえない養生ランチ



上：季節の五色養生ランチ
1,980円(税込)
今回、提供いただいたランチは“季節の五色養生ランチ『補腎と美髪』”を意識した冬におススメの黒い食材をたっぷり使ったメニューです。アンチエイジング、老化予防、免疫カアップ、妊活などに良く、冬の寒さで弱まっている腎をしっかり養生してあげることができます。



左：気・血・水 三種のスイーツ
1,280円(税込)
セットドリンク 350円(税込)
白砂糖不使用なのに甘くておいしい罪悪感ゼロのスイーツです。

〔発酵×薬膳〕マルセイカフェ

2025年12月12日オープン。発酵・漢方食品のメーカー・株式会社マルセイが運営する姫路発の発酵×薬膳カフェです。“食べて綺麗に！食べて健康に！”をモットーに月替わりメニューでランチを提供。ランチタイムは、11:30~13:00と13:00~14:30の2部制。14:30からはカフェタイムで『気・血・水 三種のスイーツ』とドリンクを楽しんでいただけます。全てのメニューでグルテンフリー、白砂糖・添加物不使用、無農薬野菜、発酵肥料で育てた自然栽培米、飼料に拘った卵を使っています。マルセイカフェでなければ体験できない食材本来の味を召し上がってみてください。



姫路市東雲町4-4-4
営業日時 毎週木・金・土
11:00~16:00(L.O 15:30)
提携駐車場 タイムズ姫路神田第3
座席数 13席



@MARUSEI_CAFE

お好み焼き 上よし

お好み焼き 上よしは紫紺の暖簾と、ベンチにちょこんと座ったワイリーのぬいぐるみが目印です。ご夫婦で切り盛りする店内は、時間がゆっくり流れるような、ほっこりと落ち着く空間。たっぷりのキャベツと、出汁の旨みがしっかりと効いた生地が特徴のお好み焼きは、美味しさはもちろん、軽やかでヘルシー。また、店主のこだわりから生まれる新作メニューや、お客様の声をもとにした期間限定メニューも随時登場。訪れるたびに新しい味と出会えるため、何度来ても飽きない一軒です。「お財布にやさしく、心から喜んでほしい」その想いを大切にするお好み焼き 上よしで、お腹も心も満たされるひとときを過ごしてみませんか。



姫路市北原544-1 TEL 079-241-7931
営業時間 (昼)11:00~14:00 (夜)17:30~22:00
定休日 日曜日・月曜日 昼(夜は営業しています)
席数 25席(テーブル6席、座敷14席、カウンター5席)
駐車場 7台

たっぷりキャベツのヘルシーお好み焼き



左：buta焼きそば定食 1,100円(税込) 右：buta玉定食 1,100円(税込)
ランチには、単品価格+250円で、ご飯とお味噌汁、お漬物がセットになった定食がお勧めです。



・丸やき 390円(税込)
2026年最新メニューの丸やき！お好み焼きの生地本来の美味しさを味わって頂きたいとの思いから具材が入ってない丸やきができました！タコやイカ、ウインナー、などのトッピングもできます。



・まーとん 980円(税込)
キャベツ、豚肉、チーズ、キムチが入ったスペシャルなとんぺい焼き！+250円のまーとん定食は、ランチの人気メニューです。