

be my flora
kitchen

FOOD ————— 05

SWEETS ————— 11

MOCHI ————— 15

DRINK ————— 19

TAKE OUT ————— 23



@bemyflora_kitchen

be my flora

kitchen

のこだわり



心と体をご機嫌にする「こだわりのおうちごはん」

be my flora kitchen では6つの「フリー」のほか、
調味料や野菜、お肉など使用する食材にもとことんこだわった和定食、丼や麺セット、
スイーツがオールデイダイニングで楽しんでいただけます。

• be my flora kitchen “6つのフリー”



Additive free
添加物



Sugar free
白砂糖



Fragrance free
香料



Coloring free
着色料



Preservative free
保存料



Gluten free
グルテン

• こだわりの食材

調味料 は無添加・グルテンフリーにこだわりました。

グルテンフリー醤油

無添加信州味噌

有機 三州みりん

有機てんさい糖



米 は減農薬・化学肥料不使用の、
安全・安心でおいしいお米です。

別栽培米兵庫県豊岡市産コウノトリ育むお米コシヒカリ



肉 は国内の豊かな土地で、エサにこだわって
育てられた肉を使用しています。

白玉 三元豚

国産大山鶏



野菜 は有機・無添加にこだわりました。





be my flora

とは？

「明日も10年後も健康で美しく」をコンセプトに様々な腸活フードを展開するウェルビーイングブランド「be my flora」

• be my flora 酵素ペースト “5つのこだわり”

1. 野生＆有機のみを使用	2. 86種類を厳選して配合	3. じっくり8年熟成	4. 超抗酸化力の高い水を使用	5. マクロビ権威の考案レシピ
世界遺産にも登録されている環境汚染のない広大なブラジル農場で育った野生＆有機栽培の植物のみを使用	マクロビオティック理論に基づいて選ばれた86種類以上の野菜・薬草・果物・穀類を使用	促進剤を使わず8年かけて熟成発酵。ブラジルの豊かな土壌により独自の酢酸菌も発生	300年以上かけて200mの岩盤でろ過された、抗酸化力が高く脂肪を溶かすシリカ水を使用	マドンナやトムクルーズの指導もした、マクロビオティックの第一人者・久司道夫先生が考案したレシピ

• be my flora の効果実感

[be my flora の美容測定結果]

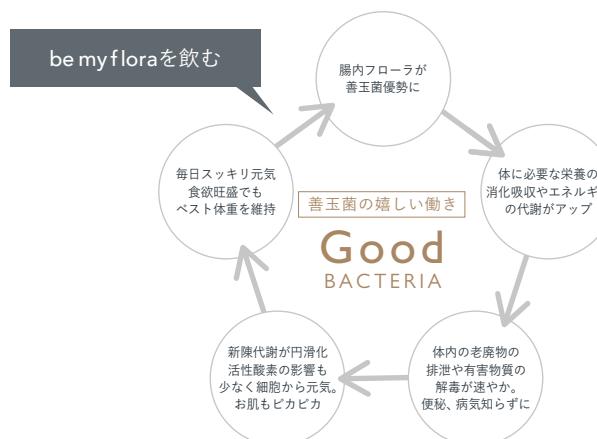


ニキビ数の減少については96%が効果を実感、食欲・口臭・便通については86.7%が効果を実感するという検査結果が出ています。

痩せ菌といわれる“バクテロイデス”が腸内で25%増！

腸内細菌の検査結果ではさまざまな細菌が50%ほど減少するのに対し、痩せ菌と呼ばれるバクテロイデスは25%も増加するという結果が出ています。

• be my flora を飲むと…



FOOD
MENU

ラーメンなのに、グルテンフリー。
化学調味料ゼロだからスープまで飲み干せる

(税込 2,970)

be my flora 三穀ラーメンセット

¥ 2,700



お食事セットをご注文いただいたお客様は、
ドリンクセットおよびドリンクケーキセットをお召し上がりいただけます。

● ドリンクセット + ¥300 (税込330)

Wonderstock ナチュラルコーヒー / 有機紅茶 / 有機ほうじ茶 から1つ選べます

● ドリンクケーキセット + ¥800 (税込880)

チョコレートテリーヌ / チーズケーキ / ハーフ & ハーフ から1つ、
Wonderstock ナチュラルコーヒー / 有機紅茶 / 有機ほうじ茶 から1つ選べます

※サラダ・ドレッシング・ケーキ2種にはナッツが使用されています(くるみ/カシューナッツ/アーモンド)

1日に必要な食物繊維の2/3が摂れる！
ザ・腸活定食

三元豚の発酵生姜焼きセット

さんげんとん

選べる
ご飯 & スープ

(税込 2,970)

¥ 2,700

be my flora ドレッシングサラダ

アマニ油をベースに
be my floraなど13種類をブレンドした
自家製ドレッシングで食べるサラダ

三元豚の発酵生姜焼き

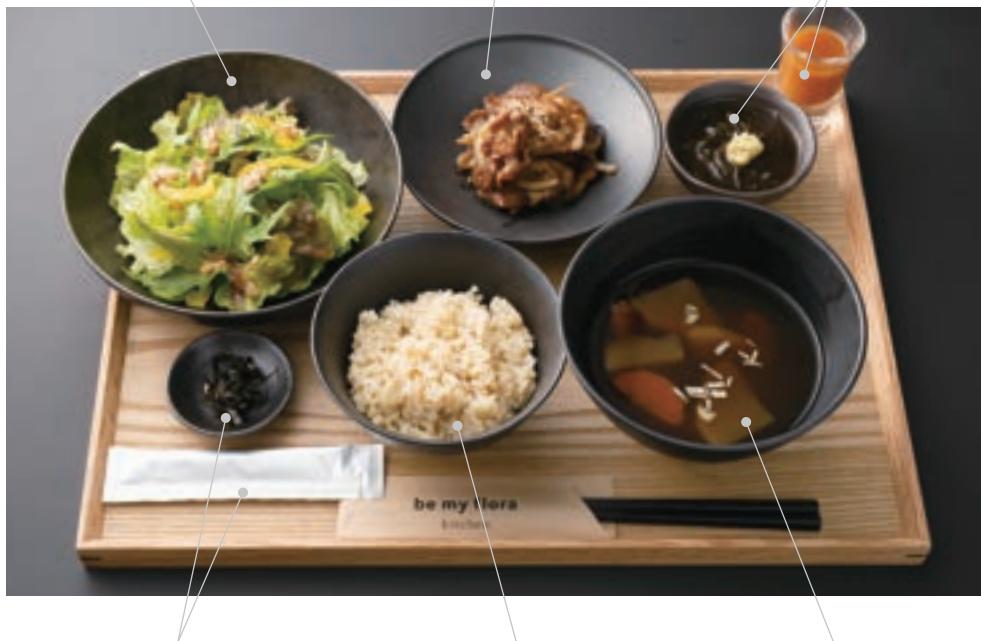
とろける美味しさが特徴の
特選SPF豚を使用

be my flora トマトジュース

be my flora農法で育てた、
甘みのあるトマトジュース

be my flora もずく酢

be my floraを入れた自家製もずく酢



自家製昆布の佃煮

和風だしをとった昆布を
有機みりん・グルテンフリー醤油で甘辛く味付け

be my flora 10g × 1包

86種類の有機野菜＆果物を使用した
無添加8年熟成酵素ペースト

選べるご飯

白米 or 玄米
or 鳥ごぼうご飯 + ¥360
(税込 ¥396)

からお選びいただけます。

減農薬・化学肥料不使用の、
安全・安心でおいしいお米
“コウノトリ育むお米 コシヒカリ”を使用



選べるスープ

5ベジスープ 醤油
or

5ベジスープ 味噌
からお選びいただけます。

ベジプロスと昆布・かつお節・
椎茸・煮干しの和風だしで、
大根・人参・蓮根・里芋・ごぼうの
5つの野菜を煮た、腸活スープ



1日に必要なタンパク質の半分が摂れる
しっかり辛め、満腹感が欲しい方におすすめ
有機和風麻婆豆腐セット 



(税込 2,970)
¥ 2,700

有機和風麻婆豆腐

フワフワ食感の有機豆腐と、豚ひき肉で作る麻婆豆腐

※ヴィーガン対応の、大豆ミートを使った麻婆豆腐もご用意しております。

be my flora トマトジュース

be my flora 農法で育てた、甘みのあるトマトジュース

自家製七味

生海苔をベースに唐辛子、山椒、ゆずの皮を使用した自家製七味



be my flora ドレッシングサラダ

アマニ油をベースに
be my floraなど13種類をブレンドした
自家製ドレッシングで食べるサラダ

選べるご飯

白米
or
玄米
からお選びいただけます。

選べるスープ

5ベジスープ 醤油
or
5ベジスープ 味噌
からお選びいただけます。

自家製昆布の佃煮

和風だしをとった昆布を
有機みりん・グルテンフリー醤油で甘辛く味付け

be my flora 10g × 1包

86種類の有機野菜 & 果物を使用した
無添加8年熟成酵素ペースト

白米



玄米



5vegeスープ 醤油 / 味噌



鯖 & 発酵生姜のWパワーで血液サラサラ！
温活を意識している方におすすめ

鯖の発酵生姜煮セット



(税込 2,970)
¥ 2,700

be my flora ドレッシングサラダ

アマニ油をベースに
be my floraなど13種類をブレンドした
自家製ドレッシングで食べるサラダ

鯖の発酵生姜煮

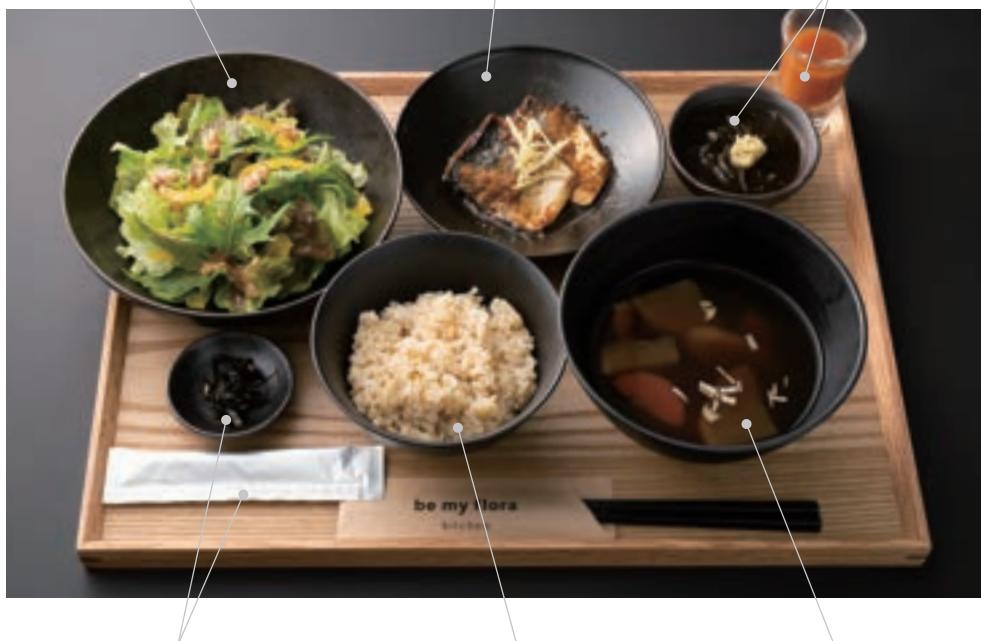
栄養の宝庫である鯖を
自家製発酵生姜で煮付けました

be my flora トマトジュース

be my flora農法で育てた、
甘みのあるトマトジュース

be my flora もずく酢

be my floraを入れた自家製もずく酢



自家製昆布の佃煮

和風だしをとった昆布を
有機みりん・グルテンフリー醤油で甘辛く味付け

be my flora 10g × 1包

86種類の有機野菜 & 果物を使用した
無添加8年熟成酵素ペースト

選べるご飯

白米 or 玄米
or 鳥ごぼうご飯 +¥360
(税込 ¥396)

からお選びいただけます。

減農薬・化学肥料不使用の、
安全・安心でおいしいお米
“コウノトリ育むお米 コシヒカリ”を使用



+¥360
(税込 ¥396)

選べるスープ

5ベジスープ 醤油
or
5ベジスープ 味噌

からお選びいただけます。

ベジプロスと昆布・かつお節・
椎茸・煮干しの和風だしで、
大根・人参・蓮根・里芋・ごぼうの
5つの野菜を煮た、腸活スープ



1食で摂取して良い糖質の17分の1!
糖質を控え、タンパク質を摂りたい方におすすめ
be my flora サラダセット



(税込 2,970)
¥ 2,700

be my flora もずく酢

be my floraを入れた
自家製のもずく酢

be my flora トマトジュース

be my flora農法で育てた、
甘みのあるトマトジュース



be my flora アボカドチキンサラダ

ローズマリーで焼いた大山鶏、
柔らかい食感の有機グリーンリーフレタス、
アボカド、パプリカ、ゆで卵、にんじん、
香ばしく焼いたくるみが入ったサラダに、
人気のbe my floraオリジナルドレッシングを
かけていただく食事系サラダのセット

be my flora 10g×1包

86種類の有機野菜＆果物を使用した
無添加8年熟成酵素ペースト

選べるスープ

5ベジポタージュ（豆乳入り）

or

5ベジスープ 醤油 or 味噌

からお選びいただけます。



5vege ポタージュ

かぼちゃ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・白菜をベジプロスで煮込んだ後ペースト状にし、無調整豆乳と塩で整えたポタージュ



5vege スープ 醤油 / 味噌

ベジプロスと昆布・かつお節・椎茸・煮干しの和風だしで、大根・人参・蓮根・里芋・ごぼうの5つの野菜を煮た、腸活スープ

SWEETS MENU

有機ハイカカオの香り立つ甘さ控えめ濃厚大人のチョコレートテリーヌ

be my flora グルテンフリー
チョコレートテリーヌセット

選べる
ドリンク

(税込1,540)
¥ 1,400



be my flora

86種類の有機野菜 &
果物を使用した無添加
8年熟成酵素ベースト。



be my floraと
きび糖でキャラメリゼ

贅沢な4層構造。ほどよい酸味と軽い口溶けのチーズケーキ

be my flora グルテンフリー
チーズケーキセット

選べる
ドリンク

(税込1,540)
¥ 1,400



be my flora

86種類の有機野菜 &
果物を使用した無添加
8年熟成酵素ベースト。



be my floraと
てんさい糖でキャラメリゼ



チョコレートテリーヌもチーズケーキも両方楽しみたい方におすすめ

be my flora グルテンフリーーケーキ
ハーフ & ハーフセット

選べる
ドリンク

(税込1,540)
¥ 1,400



選べるドリンクメニュー

□ ……店頭でご購入可能です

be my flora 有機ウーマンズケアハーブティー HOT

be my flora 有機リラックスハーブティー HOT

Wonderstock ナチュラルコーヒー HOT / ICE □

カフェラテ (Wonderstock ナチュラルコーヒー使用) HOT / ICE

※牛乳を有機オーツミルク (+50円)、無調整豆乳 (+50円) に変更も可能です。

有機国産紅茶 HOT / ICE



静岡県産 有機ほうじ茶 HOT

MOCHI
MENU

有機発芽玄米 きなこもちセット

選べる
ドリンク

(税込1,210)
¥ 1,100

塩昆布
(無添加)



有機発芽玄米もち

プチプチした食感が
クセになる美味しさ

有機きなこ

国内産有機大豆を
100%使用

有機てんさい糖

甘みは
てんさい糖を使用

※有機発芽玄米もちを半量で¥800(税込880)にご変更可能です

有機発芽玄米 磯部焼きもちセット

選べる
ドリンク

(税込1,210)
¥ 1,100



発酵バター

発酵バタートッピングで
コクをプラス

有機発芽玄米もち

プチプチした食感が
クセになる美味しさ

有機てんさい糖

グルテンフリー醤油とてんさい糖で
甘辛く味付け

※有機発芽玄米もちを半量で¥800(税込880)にご変更可能です

有機小豆 ぜんざいセット

選べる
ドリンク

(税込1,210)
¥ 1,100

塩昆布
(無添加)



有機発芽玄米もち

プチプチした食感が
クセになる美味しさ

有機小豆 ぜんざい

北海道産の有機小豆使用

有機てんさい糖

甘みは
てんさい糖を使用

※有機発芽玄米もちを半量で¥800(税込880)にご変更可能です

有機発芽玄米 お雑煮セット

選べる
ドリンク

(税込1,210)
¥ 1,100



有機発芽玄米もち

プチプチした食感が
クセになる美味しさ

be my flora 5VEGE スープ[®]

ベジプロスと昆布・かつお節・椎茸
煮干しの和風だしで、大根・人参・蓮根・里芋・
ごぼうの5つの野菜を煮た、腸活スープ

※有機発芽玄米もちを半量で¥800(税込880)にご変更可能です

DRINK MENU

be my flora
ザクロソーダ



be my flora と ZakuroTime をソーダで割ったドリンク。疲労回復におすすめ。

¥ 800(税込 880)

発酵レモンスカッシュ



無農薬レモンをてんさい糖に1週間漬けた自家製発酵レモンシロップを、ソーダで割ったドリンク。

¥ 800(税込 880)

be my flora
ケールハニーレモン



無農薬ケールにbe my floraとはちみつレモンを加えて、優しく甘酸っぱいお味に仕上げたドリンク。

¥ 800(税込 880)

be my flora
トマトジュース



善玉菌をいっぱいにした土壌で作った、糖度10のトマトのみで作った、甘くて美味しいトマトジュース。

¥ 800(税込 880)

有機バナナミルク



食物繊維たっぷり、腸活フルーツの王様「有機バナナ」と北海道産牛乳を合わせたドリンク。

※牛乳を有機オーツミルク(+50円)、無調整豆乳(+50円)に変更も可能です。

¥ 800(税込 880)

Wonderstock Coffee ナチュラルコーヒー



HOT / ICE

独自の焙煎が評判の Wonderstock Coffee が be my floraのために作った特別なコーヒー。無農薬で栽培されたエチオピア産の豆を浅めに焙煎し、豆本来の持ち味でもあるフルーティーな味を引き出しました。

¥ 800(税込 880)

カフェラテ



HOT / ICE

Wonderstock Coffeeのエスプレッソに北海道産牛乳のフォームミルクを合わせたカフェラテ。

※牛乳を有機オーツミルク(+50円)、無調整豆乳(+50円)に変更も可能です。

¥ 800(税込 880)

be my flora
有機ウーマンズケア
ハーブティー



HOT

ハトムギ 黒豆 桑の葉
杜仲茶 グリーンルイボス

冷え防止に効果的な「黒豆」、エイジングケアや冷え改善の「杜仲茶」、水分や血液の代謝を促す「ハトムギ」、血中脂質抑制や便通改善などの効果がある「桑の葉」、抗酸化で知られる「グリーンルイボス」。女性に嬉しい効果が詰まった有機ミックスブレンドティー。

¥ 750 (税込 825)

be my flora
有機リラックス
ハーブティー



HOT

グリーンルイボス ペパーミント
ゆず カモミール レモングラス

リラックス茶葉の2大代表「カモミール」と「レモングラス」、抗酸化で知られる「グリーンルイボス」、リフレッシュ効果のある「ペパーミント」、血行＆消化促進の「ゆず」。忙しい日常からそつと解放されたいティータイムにぴったりの有機ミックスブレンドティー。

¥ 750 (税込 825)

be my flora
有機マサラチャイティー



HOT / ICE

紅茶 ジンジャー シナモン
カルダモン クローブ

有機栽培の茶葉を使用した、スパイスの風味がしっかり感じられる濃厚なマサラチャイティーです。
甘みはてんさい糖を使用しています。

※牛乳を有機オーツミルク(+50円)、無調整豆乳(+50円)に変更も可能です。

¥ 800 (税込 880)

有機国産紅茶

希少な国産茶葉を選びすぐりブレンドした紅茶です。完熟した果実のような甘い香りと蜜のような味わい、スッキリとした飲み心地のある紅茶です。

HOT / ICE

¥ 750 (税込 825)

静岡県産 有機ほうじ茶

有機栽培で育てられたやぶきた品種の一番茶を贅沢に使用したほうじ茶。低カフェインで渋みがなく、口に含むと香ばしいアロマと甘みが感じられます。

HOT

¥ 750 (税込 825)

TAKE OUT
PRODUCTS

be my flora ORIGINAL

SWEETS [FROZEN]

be my flora グルテンフリー チョコレート テリーヌ

3種のオーガニックチョコレートを贅沢に使用した、3層構造の濃厚チョコレートテリーヌ。白砂糖不使用、be my flora キャラメリゼナッツ入り。

1本 (be my flora 1包付き) ¥ 4,860 (税込)



横 17cm × 縦 8cm × 高さ 3cm

be my flora グルテンフリー チーズケーキ

北海道産クリームチーズを贅沢に使用した、4層構造のチーズケーキ。白砂糖・乳化剤不使用、be my flora キャラメリゼナッツ入り。

1本 (be my flora 1包付き) ¥ 4,860 (税込)



横 17cm × 縦 8cm × 高さ 3cm

SOUP & FOOD

be my flora 5 ベジスープ

[FROZEN]

5つの野菜を「be my floraベジプロス」で煮込み、そこに昆布・鰹節・煮干し・椎茸の出汁を加え、味付けは有機の金沢醤油と有機の三河みりんのみの飽きのこない味わいのスープ。

210g ¥ 880 (税込)



be my flora 5 ベジポタージュ

[FROZEN]

5つの野菜をペースト状にして無調整豆乳と塩で味付けしてポタージュ状にしたスープ。優しい味わいで、栄養価が高いので、食欲のない時の食事にもぴったり。離乳食にも。

210g ¥ 680 (税込)



be my flora ベジプロス

[FROZEN]

野菜のパワー「フィトケミカル」を最大限に引き出す、野菜の茎や皮を弱火でじっくり煮たスープ。出汁としての使用はもちろん、ほんのり塩を足せばスープとしても飲めます。

210g ¥ 580 (税込)



有機発芽玄米もち

有機栽培玄米を発芽加工した、100%有機発芽玄米のおもち。杵で丁寧につき上げたお餅は粘りとコシがあり、滑らかな中にも発芽玄米特有のプチプチとした食感がやみつきになる美味しさです。

50g×6個 ￥ 540 (税込)



be my flora トマトジュース

be my floraで育てた善玉菌いっぱいの土壌で作った「糖度10」のトマトのみで作ったジュース。トマトジュースの青臭さが苦手な方から「このジュースなら飲める！」という声を多く頂戴するほど、甘くて美味しいトマトジュースです。

1000ml ￥ 3,500 (税込)



be my flora 米（白米 / 玄米）

be my flora kitchenで使用しているコウノトリ育むお米コシヒカリを化粧袋入りの1kg単位でご購入いただけます。玄米はお時間をいただければ店頭で白米、分付き米に精米することも可能です。

節減対象農薬 当地比7.5割減 栽培期間中化学肥料不使用 1kg ￥ 1,100 (税込)



ENZYME

be my flora 8年熟成酵素（スティック / パウチ）

マクロビオティック理論に基づいて厳選された86種類の野生&有機の野菜・果物を8年じっくり熟成させた酵素ベースト。
be my floraの名前の由来は、善玉菌を増やす「プロバイオティクス」食品であること。持ち運びに便利な一包10gのスティックと同じ価格で100g多いお得なパウチタイプもおすすめです。

10g×9包（スティック） ￥ 2,800 (税込)

10g×60包（スティック） ￥ 19,500 (税込)

700g（パウチ） ￥ 19,500 (税込) / (詰替ピン付) ￥ 20,000 (税込)



be my flora 3年熟成酵素

「be my floraをよりお手軽に取り入れたい」という方におすすめなのが3年熟成酵素ベースト。熟成期間が短い分、吸収率は多少落ちますが成分や熟成工程は全て同じなので効果はしっかりと実感していただけます。お財布的に8年物を1本だけ…というのであれば3年物を3本摂取していただくのがおすすめです。

10g×60包 ￥ 12,500 (税込)

10g×30包 ￥ 6,500 (税込)



Wonderstock Coffee ナチュラルコーヒー

独自の焙煎が評判の Wonderstock Coffee が be my flora のためだけに作った特別なコーヒー。無農薬で栽培され、丁寧に天日干ししたエチオピア産の豆を浅めに焙煎することで、豆本来の持ち味でもあるフルーティーな味を引き出しました。

100g(豆or粉) ¥ 1,728 (税込)



be my flora 有機ウーマンズケアハーブティー

冷え防止に効果的な「黒豆」、エイジングケアや冷え改善の「杜仲茶」、水分や血液の代謝を促す「ハトムギ」、血中脂質抑制や便通改善などの効果がある「桑の葉」、抗酸化で知られる「グリーンルイボス」。女性に嬉しい効果が詰まった有機ミックスブレンドティー。味わいはほんのり香ばしく、お食事の邪魔をしない飲みやすいお味です。



be my flora 有機リラックスハーブティー

リラックス茶葉の2大代表「カモミール」と「レモングラス」、抗酸化で知られる「グリーンルイボス」、リフレッシュ効果のある「ペパーミント」、血行&消化促進の「ゆず」。忙しい日常からそっと解放されたいティータイムにぴったりの有機ミックスブレンドティー。爽やかなさっぱりとした味わいは、食後のリラックスタイムにぴったりです。



be my flora 有機マサラチャイティー

有機栽培の茶葉を使用した、スパイスの風味がしっかり感じられる濃厚なマサラチャイティーです。

3種各 10bags ¥ 1,620 (税込)



OTHERS

ZakuroTime (瓶 / パウチ)

有機ざくろ100%のペースト。ポリフェノール、ビタミンA・C・Eや葉酸、カリウムなど豊富な栄養素が凝縮。

200g(瓶) ¥ 3,300 (税込) / 1L(パウチ) ¥ 13,000 (税込)



TABLEWARE

be my flora kitchenで使用しているこだわりのテーブルウェア

カップ ¥ 1,760 (税込) / 梢(MORI) ¥ 4,590 (税込)

ステンレス急須 ¥ 5,500 (税込)

