

土の想い、木の^{ささや}囁き

土の想い感じ、草木の囁き耳傾け、
お日様感謝、水豊かなこの国で2008年～河南町で
農薬不散布、除草剤不使用の有機的農業をはじめました
まだまだ広げ、皆様へ最大限の癒しをお届けします。



南大阪百姓パティシエ 植松太施



人生に素朴な喜びを



大きな輪作り！ 製造・販売募集中

地球の仲間と畑で乾杯！
Toast dans domaine avec son compatriote Terre!
愛を食し 愛を与えよう

FLOUR

営業時間のご案内

■ケーキ・ギフト・パン 9:30～19:00

日 月 火 水 木 金 土

曜日によって営業時間が
違います。ご注意ください。

<月・火・金・土・日>

<水・木>

■カフェ 9:30～17:00
ラストオーダー 16:30
■モーニング 9:30～11:00
■ランチ 11:00～15:00

■カフェ 10:00～16:30
ラストオーダー 16:00
■モーニング 10:00～11:00
■ランチ 11:00～15:00
テイクアウトしていません

※当分の間、短縮営業時間とさせていただきます。
※予告なく料理内容や盛り付け、休止などがあります。

◎ カフェ併設支店のご紹介 ※取扱商品は店舗によって異なります。

2024.2.26



藤井寺駅前南店：
〒583-0024
大阪府藤井寺市藤井寺
1丁目1-18
TEL: 072-954-4444
西国三十三カ所巡礼の五番札所である
葛井寺(ふじいでら)へお参り後のお休みや、
お友達との待ち合わせに、広々とした
贅沢な席数のサロン風カフェを
ご利用ください。
※駐車場はございません、近隣の
有料施設をご利用ください



狭山池店：
〒589-0011
大阪府大阪狭山市
半田6丁目1092-1
TEL: 072-368-6668
日本最古の人工池を一望
できる、窓の大きな見晴らし
の良い2階カフェへどうぞ。
桜の季節は特におすすめです。
※駐車場有り

Menu

素材の違いがわかるメニュー



2024.3月.Mar



テイクアウトできます！

※一部対象外あり
※スタッフまでお気軽にお尋ねください

おいしいをヘルシーに

FLOUR

Sweets / Bread / Cafe

THE WORLD HERITAGE OF UNESCO 世界遺産 front factory OSAKA JAPAN

カフェメニュー

カフェご利用のご案内

- ① メニューをお取り頂きお席へどうぞ
- ② オーダーは「カフェ専用レジ」にて承ります



竹内街道

古墳に囲まれたパワースポットカフェ
日本遺産「竹内街道」フロントファクトリー

奈良の飛鳥と大阪の難波を結ぶ道、古代国道一号線とも言える官道が竹内街道。当店のすぐ北側を東西に走る道です。歴史街道と世界遺産登録された古墳群にロマンを感じながらカフェをどうぞ！

FLOUR

Sweets/Bread/Cafe

竹内街道軽里店：大阪府羽曳野市軽里2丁目73-1 〒583-0854 TEL:072-958-4444

営業時間 9:30~19:00 <1月1日お休み>

info@cf-flour.jp

電子レンジ OK!



PROTON
We make future fresh.

新鮮 美味 冷凍

プロトンつながる
proton freezer communities

フワフワ手作り
プロトン急速
冷凍スープ

¥520 (税込)

安心



- ・無着色・無香料
- ・自然なやさしい味
- ・自社農園野菜使用



3種のきのこスープ



ひよこ豆入りミネストローネ



自社農園 農薬不散布にんじんスープ

冷凍スープの
解凍の仕方

電子レンジ
下記参照してください

湯煎
約8分

電子レンジで解凍加熱すると袋が破損することがあります。
電子レンジをご使用の場合は下記の要領で解凍・加熱してください。

- 1) 袋に入った冷凍スープを500ワットで約90秒解凍してください。
- 2) 1)のスープをレンジ使用可能な器に移してください。
- 3) 器に移したスープにラップをかけて好みの温度に温めてお召し上がりください。



お問い合わせは下記まで
TEL:072-957-4444

FLOUR

Sweets / Bread / Cafe

草を抜きすぎず 枝を切りすぎず 苔を取りすぎず
 朽ちたものはそのまま 傷ついたものはそのまま
 美と懐と醜を観て 目を閉じて 五感に染みいる
 透いな古さを研いで楽しむ

パリの研鑽した「吉兆」出身シェフが、和と洋の技法を生かし、
 素材の息づかいを脳裏によぎるまで感じるよう高めた料理

自社農園野菜や近隣農家さんからの
 安心安全フレッシュ野菜などを使った
 「脳より身体が喜ぶ料理」

ランチ 11:30~14:00
 カフェ 14:00~16:00
 ディナー 17:30~22:00
 ※ディナー 6,600円コースのみ

<Menu>
 和と洋を掛け合わせたメニュー
 ・ Kami kauchi — 6,600円
 (予約制・2日前まで)
 ・ Kanan — 3,300円

FLOR フラワー上河内 大阪府南河内郡河南町上河内116

TEL: 090-7840-9794
 (対応時間 10:00 ~ 16:00)
 ※店内状況によりお電話対応できない場合があります
 お問い合わせ: kamikauchi.wixsite.com/flour-kamikauchi
 ※スマートフォンで下記QRコードからもお問合せいただけます

当面の間、臨時で
 お休みしております



※近隣は道が大変細くなっています
 お気をつけてお越し下さい
 北方面・南方面からの道からお越しいただき
 お帰りは西方面の道でお帰りください



お問合せ



Instagram



Facebook

カフェの自慢は「お米」



日本の農地面積に占める有機栽培の割合は0.2% (農林水産省資料)
 化成肥料、有機肥料を与えず、栽培のはじめから農薬を散布しない、
 使用しない自然栽培と言われるお米はさらに少なく0.1%以下です
 フラワーのお米は、この0.1%以下しか栽培されていない
 貴重なお米を使っています
 安心・安全・ヘルシーな食べる人の未来を
 考えたものを提供しています
 現在、青森・秋田県産の自然栽培米の使用率は50%。
 残りは近隣農家さんより直接いただいた河南町産のお米を使用しています



京都府立大学竹葉剛教授調べ

	自然栽培玄米	有機栽培玄米	一般玄米
Ca (カルシウム)	10.422	8.374	7.000
K (カリウム)	386.870	291.057	95.000
Mg (マグネシウム)	178.195	154.472	49.000
Na (ナトリウム)	1.501	1.130	1.000
P (リン)	472.450	395.122	130.000
Fe (鉄)	0.481	0.677	0.600
Mn (マンガン)	5.487	3.024	1.040
Mo (モリブデン)	0.188	0.171	-
Si (ケイ素)	3.623	1.008	-
Zn (亜鉛)	4.138	2.837	0.800



¥100引き

お料理、ケーキ、パンをご注文の方は
ドリンク¥100引きになります。

※土日祝日は 対象外
※期間限定ドリンクなどは 対象外

¥10引き

コーヒーフレッシュが不要な方は、
ご注文時にお申しつけ下さい。
¥10引きに致します。

コーヒーフレッシュは
安心100%純乳脂肪の
生クリームです

自然
栽培米
使用

田中
ファームの
元気印の
鶏肉使用



シェフの
スペシャルティ

テイクアウトできます!

安心タナカファーム 平飼い鶏のストーブ鍋 目玉焼き付き

提供時間11:00~15:00

¥1,650 (税込) 大盛り+¥120

現代の日本人に不足しているタンパク質を鶏肉と卵で補います!!!

※盛付けは一例です。

自然栽培米使用

古市古墳群
カレー
¥920 (税込)

自然栽培米使用

ハヤシライス
¥920 (税込)

自然栽培米使用

広島産ジビエ
イノシシ肉を使った
シェフ特選カレー
¥1,400 (税込)

広島県地方の野山を駆け回った
臭くないイノシシ。赤身で鉄分補給!



キッズ
Kid'sランチ 各 ¥900 (税込)

ジュースとおまけは別添えに 生野菜、生のフルーツが
入っています できるだけ、お早くお召し上がりください

◆ 自然栽培米使用 ◆ 固形スープ不使用

フラワー
人気メニュー
定番オムライス

自然栽培米使用

オムライス
¥900 (税込)

自然栽培米使用

粉豆腐のオムライス
¥930 (税込)



※レジスタントタンパクは、腸まで運ばれて吸収されるまへの
コレステロールと結びつき、体外に排出してくれます。
また、動脈硬化のリスクも下がり、心筋梗塞や脳梗塞も
防ぐことが期待できると言われています。



ハヤシライス
セット



オムライス
セット

テイクアウト できます

テイクアウトできます!

おいしいをヘルシーに
FLOUR
Sweets / Bread / Cafe



自社製
ベシャメル
ソース

🌀 温めてお召し上がりください。

シーフードとほうれん草の
ペンネグラタン
¥1,300 (税込)

小エビ、イカ、あさりのシーフードとほうれん草の
ペンネグラタン
国産小麦使用の自社製ベシャメルソース

フタを少し開けて、
ご自宅で4~5分程 (500W)
様子を見ながら温めて
ください。

シェフの
スペシャルティ

自然栽培米使用

安心タナカファーム 平飼い鶏のストープ鍋
目玉焼き付き
¥1,620 (税込)

現代の日本人に不足しているタンパク質を鶏肉と卵で補います!!!

こちらの
2点
サラダ & スープ
付き



■ 竹内街道軽里店
当日お持ち帰り
11:00 ~ 15:00まで

*自社製
ドレッシング
付き

サラダ
¥220
(税込)



化学調味料を
使わない
手作りスープ

カップスープ
¥220
(税込)



テイクアウトできます!

本日のサラダ ¥220 (税込)
カップスープ ¥220 (税込)
※盛付けは一例です。

自然
栽培米
使用

「これがイノシシ? 美味しい! 臭くないね」と
試作時に試食した社員から聞こえるほど、
イノシシ=臭いという意識が無くなるような一品です



テイクアウトできます!

広島産ジビエ イノシシ肉を使ったシェフ特選カレー

提供時間11:00~15:00

¥1,450 (税込) 大盛り+¥150

お肉を食べても太りたくない人にオススメがイノシシ肉です!
低脂肪低カロリー! そして、イノシシ肉の脂肪には悪玉コレステロールを
減少させ、血液サラサラ効果が期待できます!

※盛付けは一例です。

¥100引き

お料理、ケーキ、パンをご注文の方は
ドリンク¥100引きになります。

※土日祝日は **対象外**
※期間限定ドリンクなどは **対象外**

¥10引き

コーヒーフレッシュが不要な方は、
ご注文時にお申しつけ下さい。
¥10引きに致します。

コーヒーフレッシュは
安心100%純乳脂肪の
生クリームです

人気
定番商品

オーガニック麺
使用



美味極上「河内鴨」と白ネギの和風カルボナーラ

提供時間11:00~15:00

¥1,500 (税込) 大盛り+¥150

鴨と白ネギのフードシナジー(食べ合わせ)
女性に不足しがちな鉄分がたっぷり含まれる鴨と白ネギの組み合わせで
冷え性の予防に相乗効果が期待大!!! また鴨に豊富な疲労回復ビタミンB1
の吸収を白ネギに含まれるアリシンが助けてくれます!!!

※盛付けは一例です。

¥100引き

お料理、ケーキ、パンをご注文の方はドリンク¥100引きになります。

※土日祝日は **対象外**
※ジュースフレッシュジュース、期間限定ドリンクなどは **対象外**

ジュースフレッシュジュース

対象外 ※¥100引きに
なりません

◎ゆずと蜂蜜入り

ミックスジュース・シーバックソーン ¥630 (税込)

フレッシュなフルーツに、唯一果実の中で植物性油を持ち、体内で作る
事が出来ない必須脂肪酸のオメガ3.6.7.9を含み、各種ビタミン・ミネ
ラル・ファイトケミカル(抗酸化免疫カアップ)など200種類以上の
栄養素を含むスーパーフードの『シーバックソーン』をミックスしました。

小松菜とパインナップルのグリーンジュース ¥550 (税込)

ほうれん草の倍以上含まれるカルシウムと鉄分。美肌効果から貧血、
骨粗鬆症予防までの小松菜と相性の良い、パインナップルの美味しい
定番の組み合わせ。

ジュースバナナ ¥550 (税込)

肌のシミやしわの原因になる活性酵素を除去し、
アンチエイジングに効果的なバナナと、牛乳100%(乳脂肪3.5%)の
フレッシュミルクで作りました。

クラフトコーラ・クリア

対象外
※¥100引きに
なりません

ケーキに合うナチュラル風味の
自家製ホワイトコーラ。ヘルシーな
エナジードリンクとしてもおすすめです!

¥500
(税込)

※黒い粒はパナラビーンズです。

クラフトジンジャーエール ¥500 (税込)



※画像はイメージです。

オーガニックジュース

- ・有機オレンジ
- ・有機アップル

お料理、ケーキ、パンのご注文で
¥100引き

各 ¥550 (税込)



ソフトドリンク

お料理、ケーキ、パンのご注文で
¥100引き

- ・京都 〇小山園の
グリーンティー(C) . . . ¥500 (税込)
- ・トロピカル
マンゴージュース . . . ¥450 (税込)
- 微炭酸
- ・シークァーサーソーダ . . . ¥500 (税込)
- 微炭酸
- ・メロンソーダ . . . ¥450 (税込)
- ・カルピス(H/C) . . . ¥400 (税込)
- 微炭酸
- ・カルピスソーダ . . . ¥450 (税込)
- ・ミルク(H/C) . . . ¥400 (税込)



モーニング 10:00~11:00

毎朝窯出し! 焼き立て食パンの朝モーニングトースト

癒されるおいしい朝

!!ドリンク!!
がお得です

A オーガニックオリーブ
オイル & 仏産ゲランド
塩かけのトーストと
ゆで卵、ドリンク付き

※コーヒー・紅茶・カフェラテ・
カルピス・ミルク いずれか1品

¥480 (税込)

B バター & 自家製ジャム
付きトーストとゆで卵、
ドリンク付き

※コーヒー・紅茶・カフェラテ・
カルピス・ミルク いずれか1品

¥530 (税込)

C お好きな
パンの価格 +

お好みの
ドリンク
¥300 (税込)

※ジュースフレッシュジュースは対象外
※パンのお持帰りは「お持帰り
専用レジ」でお会計を
お願いいたします。

¥100引き お料理、ケーキ、パンをご注文の方は
ドリンク¥100引きになります。
※土日祝日は **対象外**
※期間限定ドリンクなどは **対象外**

¥10引き コーヒーフレッシュが不要な方は、
ご注文時にお申しつけ下さい。
¥10引きに致します。
※コーヒーフレッシュは安心100%純乳脂肪の生クリームです

コーヒー
ケーキに合うオーガニックコーヒー

お料理、ケーキ、パンのご注文で
¥100引き

・胃にやさしい
オーガニックコーヒー (H) ¥480 (税込)
(C) ¥510 (税込)
*コーヒーフレッシュが必要のない方は
10円引きいたします

ブラック
をお勧め
します!

・コーヒーフレッシュ ¥11 (税込)
安心100%純乳脂肪の生クリーム

・胃にやさしい
オーガニックコーヒーのラテ (H) ¥500 (税込)
(C) ¥520 (税込)
*そのまま、または少量の
オーガニックシュガーを
どうぞ

※ラテの牛乳は牛乳100%
(乳脂肪3.5%)の
フレッシュミルクのみ



有機栽培珈琲

軽いおいしさの中に、
珈琲の旨味、薫りがしっかり
残ったおいしさです。

自社製ココア

対象外 ※¥100引きに
なりません

(C) (H) ¥600 (税込)



チョコレート
アイス
トッピング

!!おすすめ!!



紅茶 & 日本茶

お料理、ケーキ、パンのご注文で
¥100引き

※国産オーガニック紅茶
・奈良県産 羽間農園の ¥550 (税込)
自然栽培紅茶 (H)

標高500mほどの大和高原にある羽間農園の茶葉です
休耕農地を開墾して、無肥料、無農薬の自然栽培でお米やお茶、
野菜を育てています
自然の力を活かしたありのままの味わいをお楽しみいただけます

・ストレート ・ミルク
・シナモン ・レモン

・奈良 月ヶ瀬紅茶 しずく (H/C) ¥500 (税込)

・ハーブティー (H) ¥550 (税込)

・レモングラス
・ジンジャーティー
・オレンジ ジンジャーブレンドティー

シェフ
お勧め
です!

風邪の予防、胃の働きを助けるハーブと言われネパールの高原で、
農薬、化学肥料不使用の農法で栽培されています。

・有機ほうじ茶 (H/C) .. ¥500 (税込)

奈良県産の大和茶/竹西農園さんのほうじ茶。
カフェインはコーヒーの1/3以下、シェフのおすすめ

・有機番茶 (H/C) ... ¥500 (税込)

ほうじ茶と同じ生産者竹西農園さんのEM自然農法で
栽培された美味しい大和茶。
緑茶の何倍ものフッ素が含まれ虫菌予防におすすめ



テイクアウトできます!

本日のサラダ ¥220 (税込)
カップスープ ¥220 (税込)
※盛付けは一例です。

田中
ファームの
元気印の
たまご

オーガニック麺
使用



田中ファームの地鶏クリームパスタ 柚子こしょうの香り温卵のせ
提供時間11:00~15:00
¥1,250 (税込) 大盛り+¥150

パスタだけでは摂れない栄養~現代の日本人に不足している
タンパク質を鶏肉と卵で補います!!!

※盛付けは一例です。

¥100引き

お料理、ケーキ、パンをご注文の方は
ドリンク¥100引きになります。

※土日祝日は 対象外

※期間限定ドリンクなどは 対象外

¥10引き

コーヒーフレッシュが不要な方は、
ご注文時にお申しつけ下さい。
¥10引きに致します。

コーヒーフレッシュは
安心100%純乳脂肪の
生クリームです

自社で
精米
しています

自然
栽培米
使用



野菜たっぷりヘルシープレート

提供時間11:00~15:00

¥1,500 (税込) 大盛り+¥150

朝食に野菜を食べる習慣がない方に一日に必要な野菜量の半分以上が摂取できます!!

※盛付けは一例です。

ケーキ

¥350以上のケーキを
カフェでお召し上がりの方に、
本日のアイスクリームを
トッピングさせていただきます。
※アイスクリームが品切れの
場合は、他のものに替え
させていただきます



パン 大熊シェフ特製

好きな菓子パン、デニッシュ、
惣菜パンなどをお選び頂き
スタッフにお渡しください
カフェでお好みのお飲み物と
お召し上がり頂けます



料理

調理には、固形ブイヨンや精製塩を使わない、優しい味付けとしています。
「美味しいの次へ」を常に考え、フラワーは進化します。

こんな素材があるよ こんな農家さんがいるよ など
ご指導、ご意見いただけましたら幸いです
本日もありがとうございます 感謝します

南大阪百姓パティシエ 植松太施

11:00~15:00

キッズ

Kid's ランチ

各¥900税込

小学生以下のお子様対象

オムライス
セット
★テイクアウト
できます

★メインとサラダ、ジュース、おまけのお菓子が付いたお子様プレート！

*パスタは2種日替り

*お飲み物

オーガニック・オレンジ、
オーガニック・アップル、
カルピス、ミルクから
お選びください

*盛り付けの野菜やフルーツ、
お菓子などはイメージです

ハヤシライス
セット
★テイクアウト
できます

ジュースと
おまけは
別添えに
なります

テイクアウト形態

自然栽培米
使用

◆ 固形スープ不使用

パスタは
オーガニック麺

日替り

トマトパスタ
セット

日替り

ミートパスタ
セット

パスタ
日替り



テイクアウトできます！

本日のサラダ ¥220(税込)

カップスープ ¥220(税込)

※盛付けは一例です。

自社製
ベシャメル
ソース



期間
限定

テイクアウトできます！

シーフードとほうれん草のペンネグラタン

提供時間11:00~15:00

¥1,400(税込)

小エビ、イカ、あさりのシーフードとほうれん草のペンネグラタン
国産小麦使用の自社製ベシャメルソース

※盛付けは一例です。

¥100引き

お料理、ケーキ、パンをご注文の方は
ドリンク¥100引きになります。

※土日祝日は **対象外**
※期間限定ドリンクなどは **対象外**

¥10引き

コーヒーフレッシュが不要な方は、
ご注文時にお申しつけ下さい。
¥10引きに致します。

コーヒーフレッシュは
安心100%純乳脂肪の
生クリームです



テイクアウトできます!

本日のサラダ ¥220 (税込)
カップスープ ¥220 (税込)
※盛付けは一例です。

自然
栽培米
使用

レストラン
営業開始
以来の
人気商品



テイクアウトできます!

自然栽培米 ハヤシライス

提供時間11:00~15:00

¥950 (税込) 大盛り+¥150

季節野菜のトッピングと仕上げに生クリームかけ。

※盛付けは一例です。

オーガニック麺
使用

自社製
クリーム
ソース



期間
限定

提供時間11:00~15:00

大山ベーコンとアーティチョークのクリームソースパスタ

¥980 (税込) 大盛り+¥150

ヨーロッパの春野菜、アーティチョークを使った
フラワー特製クリームパスタです。

※盛付けは一例です。

オーガニック麺
使用

本日のパスタ

提供時間11:00~15:00

¥950 (税込) 大盛り+¥150

内容はスタッフにお問い合わせください

¥100引き

お料理、ケーキ、パンをご注文の方は
ドリンク¥100引きになります。

※土日祝日は **対象外**
※期間限定ドリンクなどは **対象外**

¥10引き

コーヒーフレッシュが不要な方は、
ご注文時にお申しつけ下さい。
¥10引きに致します。

コーヒーフレッシュは
安心100%純乳脂肪の
生クリームです



テイクアウトできます!

本日のサラダ ¥220 (税込)
カップスープ ¥220 (税込)
※盛付けは一例です。

オーガニック麺
使用



期間
限定

提供時間11:00~15:00

オイルサーディンと春野菜のトマトソースパスタ

¥980 (税込) 大盛り+¥150

オイルサーディンと春野菜のトマトソースパスタ。
ケーパーの香りをのせて。

※盛付けは一例です。

自然
栽培米
使用



世界遺産
登録記念メニュー

テイクアウトできます!

古市古墳群カレー

提供時間11:00~15:00

¥950 (税込)

大盛り+¥150

大盛りの場合、ご飯の盛り付けは
ハヤシライスと同様になります。

自家精米した自然栽培米にほんのり抹茶をふりかけました

※盛付けは一例です。

¥100引き

お料理、ケーキ、パンをご注文の方は
ドリンク¥100引きになります。

※土日祝日は **対象外**
※期間限定ドリンクなどは **対象外**

¥10引き

コーヒーフレッシュが不要な方は、
ご注文時にお申しつけ下さい。
¥10引きに致します。

コーヒーフレッシュは
安心100%純乳脂肪の
生クリームです

自然
栽培米
使用

卵を
贅沢に使った
人気商品

オムライスソース

4時間の提供時間内にも味が変化
するのは手間暇かけた本物の証です。
AM11時は酸味強めの味わい、時間
経過するほどに濃い味わいになる
生きたソースです。



提供時間11:00~15:00

ふわとろオムライス

¥970 (税込) 大盛り+¥150

オムライスの卵をふわふわ、とろとろにした人気メニュー

※盛付けは一例です。



テイクアウトできます!

本日のサラダ ¥220 (税込)

カップスープ ¥220 (税込)

※盛付けは一例です。

自然
栽培米
使用

卵を
贅沢に使った
人気商品

オムライスソース

4時間の提供時間内にも味が変化
するのは手間暇かけた本物の証です。
AM11時は酸味強めの味わい、時間
経過するほどに濃い味わいになる
生きたソースです。



テイクアウトできます!

提供時間11:00~15:00

オムライス

¥920 (税込) 大盛り+¥150

フラワー人気メニュー定番オムライス

※盛付けは一例です。

粉豆腐のオムライス

¥950 (税込) 大盛り+¥150

鉄分、カルシウム、レジスタントタンパクがたっぷり!

※盛付けは一例です。

※レジスタントタンパクは、腸まで運ばれて吸収されるまえのコレステロールと結びつき、体外に排出してくれます。
また、動脈硬化のリスクも下がり、心筋梗塞や脳梗塞も防ぐことが期待できると言われています。