

# FLUX CAFE

平日8:00-21:30(l.o.21:00)  
休日9:00-19:30(l.o.19:00)

## —Obanzai—



〈11:30~close〉  
おばんざいセット1,200  
選べるおばんざい3種、豚汁、ごはん、香の物  
\*ごはんor豚汁を選べるおばんざい1種に変更可能  
\*主菜300円、副菜250円で追加可能

〈open~11:30〉  
女将の朝ごはん 850  
焼き魚、ごはん、豚汁、生卵、小鉢2種、香の物

〈11:30~close〉  
豚汁セット 800  
豚汁、ごはん、地米卵、小鉢1種、香の物

\*玄米+50  
\*地米卵+180  
\*セットドリンク+200  
コーヒーor紅茶

〈11:30~close〉



特製唐揚げ丼  
1,000



麻婆豆腐丼  
1,000



豚肉のすき焼き風丼  
1,200

\*丼には味噌汁、香の物が付きます。

## —Protein meals & Salad—



### Protein Meals

メイン、ゆで卵、キヌアと蕎麦の実のサラダ、ひよこ豆のマリネ、にんじんマリネ、アボカドの自家製ソイクリーム和え、プロッコリー、ケール、胡麻、アーモンド、出汁スープ

追加(各100g)  
鶏胸肉+500  
サーモン+700  
ローストビーフ+700

\*白米+120  
\*玄米+150

### チキン 1,250

メイン120g  
エネルギー 389kcal  
タンパク質 35.7g  
脂質 13.7g  
炭水化物

### ローストビーフ 1,500

メイン120g  
エネルギー 563kcal  
タンパク質 38.2g  
脂質 28.5g  
炭水化物

### サーモン 1,500

メイン120g  
エネルギー 472kcal  
タンパク質 38g  
脂質 35.1g  
炭水化物 25g

### 3種盛り 1,700

\*ジム会員限定価格 1,500  
メイン150g  
エネルギー 565kcal  
タンパク質 40.1g  
脂質 31.8g  
炭水化物 34.2g

ソースを 檸檬しょうゆ、MCTアボカド、ソイクリーム、  
お選び下さい マスタード醤油、ターメリックドレッシング

〈11:30~close〉

チキンステーキ 1,800  
東富士農産 太陽チキン使用 (1日5食限定)  
鶏胸肉300g、キヌアと蕎麦の実のサラダ、ひよこ豆のマリネ、にんじんマリネ、プロッコリー、ペイコ豆腐ナゲット、ケール、胡麻、アーモンド、出汁スープ  
エネルギー542kcal タンパク質95.1g 脂質13.7g 炭水化物24.1g



### クリーングリーンサラダ 1,500

キヌアと蕎麦の実のサラダ、ひよこ豆のマリネ、にんじんマリネ、アボカドの自家製ソイクリーム和え、プロッコリー、ペイコ豆腐ナゲット、ケール、胡麻、アーモンド、出汁スープ  
エネルギー448kcal タンパク質20.6g 脂質15.0g 炭水化物46.1g

ソースを 檸檬しょうゆ、MCTアボカド、ソイクリーム、  
お選び下さい マスタード醤油、ターメリックドレッシング

## —Smoothies & Protein Drinks—

グリーンスムージー 700  
ケール、バナナ、マンゴー、パイナップル、レモン

甘酒スムージー 700  
八海山の甘酒、バナナ、豆乳

プロテイングリーンスムージー 1000  
抹茶プロテイン、ケール、マンゴー、パイナップル、レモン 279kcal Protein 18.1g

スーパーリカバリー 1000  
プレーンプロテイン、アーモンドミルク、アーモンドバター、 தேய்தல், バナナ 225kcal Protein 13.6g

FLUX TEA PROTEIN shake プロテインシェイク 600

抹茶(緑茶割) 136kcal Protein 27.1g  
ストロベリー(アールグレイ割) 125kcal Protein 16g  
ターメリック(アーモンドミルク割) 198kcal Protein 18.8g  
甘酒(水割) 126kcal Protein 21.2g  
炭(水割) 126kcal Protein 20.4g

## —Drinks—

オーガニックコーヒー (hot / ice) 420  
カフェインレスコーヒー (hot / ice) 420  
カフェラテ (hot / ice) 520  
ソイラテ (hot / ice) 550  
アーモンドミルクラテ (hot / ice) 600  
プレットブルーコーヒー (hot / ice) 600  
スパイシーチャイラテ (hot) 600  
オーガニックココア (hot / ice) 500  
ほうじ茶ラテ (hot / ice) 600  
抹茶ラテ (hot / ice) 600  
アールグレイ (hot / ice) 500  
ルイボスティー (hot / ice) 500  
モリンガティー (hot / ice) 500  
自家製マヌカハニーレモネード (hot / ice) 600  
ジンジャーエール 500  
ペリエ 500  
\*豆乳 +50 \*アーモンドミルク+100

## —Gluten free Desserts—



米粉のロールケーキ  
プレーン / 竹炭  
400



豆乳ソフトクリーム  
豆乳・京都府産甘酒使用  
プレーン 500  
黒蜜きなこ、黒蜜抹茶 600  
宮古島産黒蜜



米粉の黒糖館どら焼き  
320

どら焼き お重 ~4個~  
特製木箱入  
1,800

どら焼き お重 ~8個~  
特製木箱入  
3,600



プロテインワッフルセット  
1,200  
ギリシャヨーグルト、  
メープルシロップ添え  
+コーヒーor紅茶or緑茶



スイーツセット 1,000  
どら焼きorロールケーキ  
+豆乳ソフトクリーム  
+コーヒーor紅茶or緑茶



〈夏季限定〉  
かき氷 700  
マンゴーたんかんココナッツ  
煎茶小豆  
りんご西瓜



〈冬季限定〉  
石焼き安納芋  
s 250 M 350 L 500

「FLUX CAFE」で検索！  
最新情報はこちらから