LUNCH MENU

 $11:30 \sim 14:00$

発酵食品や麹から旨みを引き出す

『低脂肪で高タンパク、グルテンを最低限に抑えた』メニュー

スーパーフードを隠し味や仕上げにさりげなく使用した

伝統と現代エッセンスを調和させて

モダンジャパニーズを提案いたします。

お ば ん ざ 15 Oban



Obanzai set

おばんざいセット

¥1,200

選べるおばんざい3種、ご飯、豚汁、香の物 毎日手作りのおばんざいを週替わりでご用意。 化学調味料不使用、素材本来の味を活かしたお料理です。



Tonjiru set 豚汁セット

¥800

ご飯、豚汁、小鉢、生卵、香の物 野菜からたっぷりお出汁をとった具沢山な豚汁。

3 Don buri



Chicken Kara-age bowl 1. 特製唐揚げ丼味噌汁付き

¥1,000

塩麹に漬け込んだ鶏むね肉を使用し、豆乳三升マヨネーズをかけたピリ辛丼ぶり!! 大豆油で揚げている為、あっさりヘルシーに召し上がれます。

Mabo tofu bowl 麻婆豆腐丼 味噌汁付き

¥1,000

鶏肉と豚肉をブレンドした山椒香るピリ辛和風麻婆丼ぶり!

具材がどれもしっかり入っているので、満足感もありながら美味しくいただけます。

Ginger pork bowl 豚生姜焼き丼 味噌汁付き

¥1,000

生姜たっぷりの甘ダレと刻み生姜で、食欲そそるスタミナ丼ぶり!

玄米変更 +¥50 / ドリンクセット (コーヒー or 紅茶) +¥200

ル

Protein meal

28.2g PROTEIN CARBO

Roast Beef meal



ビーフミール 出汁スープ付き ¥1,500

ローストビーフを 120g 使用し、野菜やキヌアが入った、

高タンパク・低糖質なプロテインプレート! 鉄分も摂取できるので、女性にもおすすめです。

Chicken meal

国産ブランド鶏の赤鶏サツマを120g 使用した鶏ハムに、野菜や キヌアが入った、高タンパク・低糖質なNo.1ローカーボプレート!



Salmon meal

チキンミール 出汁スープ付き ¥1,250 サーモンミール 出汁スープ付き ¥1,500

千葉県産サーモンを 160g 使用し、ビタミン豊富な野菜や キヌアが入った、高タンパク・低糖質なプロテインプレート! 消化も良いので、ランチにおすすめです。





Seasonal Salad

棒棒鶏サラダ 出汁スープ付き ¥ 1,500

チキンや卵のタンパク質と、野菜や海藻のミネラル ビタミンがとれるゴマダレサラダ! 総合的な栄養バランスに優れています。

単
品
Other

White rice
白米 · · · · · · ¥ 120
Brown rice
玄米¥150
Raw egg
生卵¥100
Boiled egg
ゆで卵 · · · · · · · · ¥ 100
[1] AND

Chicken

チキン(100g)·····¥500 Salmon サーモン (100g) · · · · · · · · ¥ 700 Roast Beef ローストビーフ (100g) ·····¥700



Sweets

Dorayaki w/rice flower & brown suger 1. 米粉の黒糖餡どら焼き ¥ 320

Roll cake w/rice flower 2. 米粉のロールケーキ

¥ 650

Soy soft serve

3. 豆乳ソフトクリーム

¥ 500 プレーン - Plain -

黒蜜抹茶 - Matcha & black honey - ¥600

黒蜜きなこ - Kinako & black honey - ¥600





¥ 600

ドリンクセット (コーヒー or 紅茶) +¥200

お 飲 み 物 **Drinks**



Matcha Evergreen

抹茶エバーグリーン

¥850

鉄分やミネラル豊富なほうれん草、バナナを抹茶プロテインと合わせた、 食物繊維とプロテインが一緒に取れるプロテインドリンク!

Strawberry cheesecake

ストロベリーチーズケーキ ¥850 抗酸化作用の高いビートルートやストロベリーを豊富にチャージ! 24.2g

PROTEIN

Turmeric boost

スイーツ感覚で愉しめる美容におすすめプロテインドリンク!

ターメリックブースト ¥850 マンゴーやパイナップルを豊富に使用!ビタミンチャージしながら 奇跡のスパイスと呼ばれるターメリックで肝機能をサポート!



Amazake pina colada

甘酒ピニャコラーダ

¥850

プロテインに含まれる甘酒で疲労回復や美肌作りをサポート!ココナッツで ビタミン、コラーゲン生成!美容におすすめノンアルコールプロテインドリンク!



Black magic

ブラックマジック

¥850

レモンのクエン酸効果で身体の新陳代謝 UP! 炭レモンの吸着力でデトックスにも 効果抜群!ミネラル補給も出来る為、汗をたくさんかいた日におすすめ!



ヘルシードリンク - Healthy Drink -

Green smoothie

グリーンスムージー

ケールをたっぷり使用し食物繊維や鉄分をチャージ!フルーツのビタミンバランスも満点!

Manuka honey lemonade

マヌカハニーレモネード (Hot/Iced) ¥ 600 レモンをマヌカハニーに漬け込んだ自家製レモネード!殺菌効果でウイルスや風邪予防におすすめ!

Ginger amazake

生姜甘酒 (Hot) ¥ 600 米麹の甘酒を使用!腸内環境にもおすすめ! 350 種類以上の栄養成分を配合した飲む点滴ドリンク!

Azuki soy milk shake

あずき豆乳シェイク ¥ 600 ポリフェノールやサポニン豊富!抗酸化作用が強く細胞の老化を防ぐ。疲れにくい身体をサポート!

コーヒー&ティー - Coffee & Tea -

Flux Blended coffee	
FLUX ブレンド (Hot / Iced)	¥ 420
Caffeine-less coffee カフェインレスコーヒー(Hot/Iced) DECAF	¥ 420
Latte	
カフェラテ (Hot/Iced)	¥ 520
Organic tea	= 00
オーガニックティー(Hot/Iced)	¥ 520
Organic herbal tea オーガニックハーブティー(Hot/Iced) DECAF	¥ 520

※食物アレルギーをお持ちのお客様はご注文前に必ずスタッフまでお声がけください。 ※テイクアウトの場合は容器代を頂戴しております。 ※ 価格表記は全て税込価格です。

MORNING MENU

 $9:00 \sim 11:30$

お食事

Kinka mackerel breakfast

金華鯖の朝ごはん定食

¥900

金華鯖、湯豆腐、自家製おかか、生卵、ご飯、豚汁、香の物 脂が乗った旨味たっぷりの金華鯖をじっくりと焼き上げた朝ごはん定食。 自家製のおかかと生卵もついてこだわりの一品です。

Meal

玄米変更 +¥ 50 ドリンクセット (コーヒー or 紅茶)+¥200



Sweets



Dorayaki w/rice flower & brown suger 米粉の黒糖餡どら焼き ¥320



Roll cake w/rice flower 米粉のロールケーキ



Soy soft serve 豆乳ソフトクリーム

Kinako & black honey 黒蜜きなこ ¥600

Plain プレーン ¥500

Matcha & black honey 黒蜜抹茶 ¥ 600

ドリンクセット (コーヒー or 紅茶) +¥200

飲み 物 **Drinks**



Matcha Evergreen

抹茶エバーグリーン

¥850 26.8g 鉄分やミネラル豊富なほうれん草、バナナを抹茶プロテインと合わせた、

Strawberry cheesecake

ストロベリーチーズケーキ ¥850

食物繊維とプロテインが一緒に取れるプロテインドリンク!

抗酸化作用の高いビートルートやストロベリーを豊富にチャージ! スイーツ感覚で愉しめる美容におすすめプロテインドリンク!



PROTEIN

Turmeric boost

ターメリックブースト ¥850

マンゴーやパイナップルを豊富に使用!ビタミンチャージしながら 奇跡のスパイスと呼ばれるターメリックで肝機能をサポート!

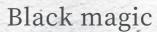


Amazake pina colada

甘酒ピニャコラーダ

¥850

(22.3g プロテインに含まれる甘酒で疲労回復や美肌作りをサポート!ココナッツで ビタミン、コラーゲン生成!美容におすすめノンアルコールプロテインドリンク! PROTEIN



ブラックマジック

¥850

レモンのクエン酸効果で身体の新陳代謝 UP! 炭レモンの吸着力でデトックスにも 効果抜群!ミネラル補給も出来る為、汗をたくさんかいた日におすすめ!



ヘルシードリンク - Healthy Drink -

Green smoothie

グリーンスムージー

¥ 650

¥ 600

ケールをたっぷり使用し食物繊維や鉄分をチャージ!フルーツのビタミンバランスも満点!

Manuka honey lemonade

マヌカハニーレモネード (Hot/Iced)

¥ 600

レモンをマヌカハニーに漬け込んだ自家製レモネード!殺菌効果でウイルスや風邪予防におすすめ!

Ginger amazake

生姜甘酒(Hot)

¥ 600

米麹の甘酒を使用!腸内環境にもおすすめ! 350 種類以上の栄養成分を配合した飲む点滴ドリンク!

Azuki soy milk shake

あずき豆乳シェイク

¥ 600

ポリフェノールやサポニン豊富!抗酸化作用が強く細胞の老化を防ぐ。疲れにくい身体をサポート!

コーヒー&ティー - Coffee & Tea -

Flux Blended coffee

FLUX ブレンド (Hot/Iced)

¥ 420

Caffeine-less coffee

カフェインレスコーヒー(Hot/Iced) DECAF

¥ 420

Latte

カフェラテ (Hot/Iced)

¥ 520

Organic tea

オーガニックティー(Hot/Iced)

¥ 520

Organic herbal tea

オーガニックハーブティー(Hot/Iced) DECAR

¥ 520

※食物アレルギーをお持ちのお客様はご注文前に必ずスタッフまでお声がけください。 ※テイクアウトの場合は容器代を頂戴しております。

※ 価格表記は全て税込価格です。

CAFEMENU 14:00 ~

Protein meal









Chicken Kara-age bowl 特製唐揚げ丼 味噌汁付き ¥1,000

塩麹に漬け込んだ鶏むね肉を使用し、豆乳三升マヨネーズ をかけたピリ辛丼ぶり!!大豆油で揚げている為、あっさり ヘルシーに召し上がれます。



Mabo tofu bowl 麻婆豆腐丼味噌汁付き ¥1,000

鶏肉と豚肉をブレンドした山椒香るピリ辛和風麻婆丼ぶり! 具材がどれもしっかり入っているので、満足感もありながら 美味しくいただけます。



Chicken meal チキンミール出汁スープ付き ¥1,250

国産ブランド鶏の赤鶏サツマを 120g 使用した鶏ハムに、 野菜やキヌアが入った、高タンパク・低糖質な No.1 ローカーボプレート!



Salmon meal サーモンミール出汁スープ付き ¥ 1,500

千葉県産サーモンを 160g 使用し、ビタミン豊富な野菜や キヌアが入った、高タンパク・低糖質なプロテインプレート! 消化も良いので、ランチにおすすめです。

単 品品 Other

White rice 白米 · · · · · ¥ 120
Brown rice 玄米 · · · · · · · ¥ 150
Raw egg 生卵 · · · · · · · · ¥ 100
Boiled egg ゆで卵 · · · · · · · ¥ 100

Chicken チキン (100g)・・・・・・・・・¥ 500
Salmon サーモン (100g) · · · · · · · · ¥ 700
Roast Beef

玄米変更 +¥ 50 / ドリンクセット (コーヒー or 紅茶) +¥ 200

ローストピーフ (100g) ····¥ /00

111 **Sweets**



Dorayaki w/rice flower & brown suger

米粉の黒糖餡どら焼き ¥ 320



Roll cake w/rice flower 米粉のロールケーキ

¥ 650



Gluten free Coconut pumpkin tart グルテンフリーココナッツ パンプキンタルト

¥ 650



Vegan Chocolate brownies ヴィーガンチョコブラウニー ¥ 650



Soy soft serve 豆乳ソフトクリーム

プレーン - Plain - ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	¥ 500
黒蜜きなこ - Kinako & black honey -	¥ 600
黒蜜抹茶 - Matcha & black honey - · · ·	¥ 600

ドリンクセット (コーヒー or 紅茶)+¥200

お 飲 み Drinks



Matcha Evergreen

抹茶エバーグリーン

¥850

鉄分やミネラル豊富なほうれん草、バナナを抹茶プロテインと合わせた、 食物繊維とプロテインが一緒に取れるプロテインドリンク!

Strawberry cheesecake

ストロベリーチーズケーキ ¥850

スイーツ感覚で愉しめる美容におすすめプロテインドリンク!



Turmeric boost

ターメリックブースト

¥850

マンゴーやパイナップルを豊富に使用!ビタミンチャージしながら



Amazake pina colada

甘酒ピニャコラーダ ¥850

効果抜群!ミネラル補給も出来る為、汗をたくさんかいた日におすすめ!

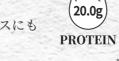


PROTEIN

Black magic

ブラックマジック

¥850



ヘルシードリンク - Healthy Drink -

Green smoothie

グリーンスムージー

¥ 600

ケールをたっぷり使用し食物繊維や鉄分をチャージ!フルーツのビタミンバランスも満点!

Manuka honey lemonade

マヌカハニーレモネード (Hot/Iced)

¥ 600

レモンをマヌカハニーに漬け込んだ自家製レモネード!殺菌効果でウイルスや風邪予防におすすめ!

生姜甘酒 (Hot)

Ginger amazake

¥ 600 米麹の甘酒を使用!腸内環境にもおすすめ! 350 種類以上の栄養成分を配合した飲む点滴ドリンク!

Azuki soy milk shake

あずき豆乳シェイク

¥ 600

ポリフェノールやサポニン豊富!抗酸化作用が強く細胞の老化を防ぐ。疲れにくい身体をサポート!

コーヒー&ティー - Coffee & Tea -

Flux Blended coffee FLUX ブレンド (Hot/Iced) ¥ 420 Caffeine-less coffee カフェインレスコーヒー (Hot/Iced) ¥ 420 カフェラテ (Hot/Iced) ¥ 520

Organic tea

Organic herbal tea

オーガニックハーブティー(Hot/Iced) DECAF

オーガニックティー(Hot/Iced)

¥ 520

¥ 520

※食物アレルギーをお持ちのお客様はご注文前に必ずスタッフまでお声がけください。 ※テイクアウトの場合は容器代を頂戴しております。 ※ 価格表記は全て税込価格です。