

# FLUX CAFE Cafe Menu

新鮮な宮崎県産若鶏だけを使用した「低脂肪」「高タンパク」「低グルテン」のメニュー  
「和」をベースにジャンルにとらわれない様々な調理法取り入れております。  
美味しくて綺麗なからだ作りをイメージした料理をお楽しみください。

カフェメニュー 14:00~

若鶏の井ぶり

※玄米or白米がお選びいただけます



しっとりやわらか鶏ムネ肉のユッケ丼 ¥1,100税込

高タンパクなムネ肉を低温でしっとり調理してユッケ風に仕立てています。  
やわらかムネ肉を特製のユッケダレでお召し上がりください。



こだわり卵とムネ肉の親子丼 ¥1,000税込

宮崎直送！こだわりの「緑色の卵」使用のふわとろ親子丼です。



鶏カルビのチキン南蛮丼 ¥1,100税込

ムネ肉の一部で希少部位の肩カルビを使用。ジュースで柔らかい  
スタッフに大人気の特製チキン南蛮です。



オリジナルバターチキンカレープレート ¥1,100税込

スパイスと旨味が絶妙な当店オリジナルカレーです。



鶏つくねハンバーグプレート ¥1,300税込

ムネ肉を主体のミンチ肉になんこつと食感が楽しいハンバーグです。  
160gでボリュームたっぷり和風のオニオンソースでお召し上がりください。



柔らかムネ肉とブロッコリーの  
プロテインプレート ¥1,200税込

しっとり柔らかムネ肉とブロッコリー。  
体づくりに最適です！豆乳マヨネーズでどうぞ

チキンミートプレート  
※玄米or白米がお選びいただけます

## サラダ



鶏ひき肉のエスニック風  
サラダ仕立て

鶏肉やチキンブレンダーで仕立てたひき肉に  
マヨネーズとサラダを合わせています。  
別添えのタイムを絞って  
よく混ぜてお召し上がりください。

¥1,100税込



鶏ムネ肉のフォー

特製鶏白湯スープをベースにすっきりとした  
味わいに仕上げています。お好みで  
タイムを絞ってお召し上がりください。

¥1,200税込



鶏ムネ肉とエビの  
トムヤム風フォー

鶏肉スープにレモングラスヤ  
ム△△△ペーストを加えています。  
ネバの中にも旨味を感じられる一品です。

¥1,300税込

## Dessert

米粉とドライフルーツの  
パウンドケーキ

3種類のドライフルーツと  
ローズヒップが香る  
ダリアフラワーのパウンドケーキです

¥500税込



レアキャラメル  
ショコラ

アーモンドキャラメル、生キャラメルが  
アクセント。くちどけながら  
レアチョコレート

¥600税込



日向夏シャーベット ..... ¥300税込

日向夏のほろ苦さが心地よいさわやかなシャーベットです

焦がしバターの  
自家製フィナンシェ (5個入) ..... ¥500税込

焦がしバターの香ばしい香りとサクとした食感が楽しい  
スタッフ自家製のフィナンシェです。

## 米粉麺 (フォー)

セットドリンク・・・コーヒー・紅茶・ソフトドリンクの表記価格から¥200引きでお付けできます

### Protein Drink プロテインドリンク 各種 ¥1100税込



抹茶エバグリーン

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ました。  
食物繊維とプロテインと一緒に取れるプロテインドリンクです。

ストロベリーチーズケーキ

抗酸化作用の高いベトナム産ストロベリーを量産にチャージ！  
スイーツ感覚で楽しめ、美容にもおすすめのプロテインドリンクです。

甘酒ピニャコラータ

甘酒プロテイン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、  
コラーゲン生成するので美容におすすめのノンアルコールプロテインドリンクです。

ブラックマジック

レモンのクエン酸効果で体の新陳代謝 up！炭酸レモンの張力でデトックスにも効果抜群！  
ミネラル補給もできるので汗をたくさんかいた日におすすめのドリンクです。

### Coffee/Tea/Soft Drink コーヒー・紅茶・ソフトドリンク

コーヒー (Hot&Iced)	¥500税込	オレンジジュース	¥400税込
カフェインレスコーヒー (Hot&Iced)	¥500税込	グレープフルーツジュース	¥400税込
カフェラテ (Hot&Iced)	¥600税込	アセロラジュース	¥500税込
アールグレイ (Hot&Iced)	¥500税込	クランベリージュース	¥500税込
ハーブティー	¥500税込	マンゴージュース	¥500税込
日向夏紅茶 (Iced)	¥400税込		

### Healthy Drink ヘルシードリンク 各種 ¥600税込

グリーンスムージー	ケールたっぷり！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です。
レッドスムージー	鉄分量豊富なビーツを使用。 人参やオレンジで飲みやすくビタミンチャージにもおすすめです。