

# Soup Lunch



SPON特製スープ ランチセット

¥1,300

- ・ お好きなスープ1種
- ・ みやま米のおにぎり または  
自家製フォカッチャ
- ・ いろいろおかずとグリル野菜  
(しょんしょん入りバーニャカウダソース)
- ・ ドリンク付き

A.

新玉葱の  
丸ごとグラタンスープ風

B.

濃厚  
ほうれん草と  
さつまいのポタージュ



お好みにカスタマイズいただけます

酵素玄米への変更 +¥50

薬膳カレールー (ミニサイズ) ¥100

もう一種  
スープ ¥200



セットドリンクを下記よりお選びください

・ ホットコーヒー

・ アイスコーヒー (夏季限定)

・ 100%オレンジジュース ・ ウーロン茶

・ 本日のドリンク ※スタッフよりご案内いたします。

デザート盛り合わせ例



食後のデザートは  
いかがですか

ちょこっとデザート ¥150

すべてのランチセットに付けることが可能です  
仕入れ状況によって内容に変更がございます

デザート盛り合わせ  
アイス、焼き菓子、フルーツ ¥350

# Curry Lunch



## 薬膳カレー ランチセット

サラダ、ドリンク付き

¥1,100

酵素玄米への変更 +¥50

お肉を使わず9種類のスパイスとニンニクや生姜、あめ色タマネギをじっくり煮込みました。

デザートセット対象ランチ



セットドリンクを下記よりお選びください

- ・ホットコーヒー
- ・アイスコーヒー（夏季限定）
- ・100%オレンジジュース
- ・ウーロン茶
- ・本日のドリンク

※スタッフよりご案内いたします。

### カルダモン

スパイスの女王としてリラックス効果、発汗、せきたんなど吸収気管の不調にも有効

### クローブ

動脈硬化、リウマチ、心筋梗塞予防  
免疫力向上  
アンチエイジングの効果あり

### ナツメグ

整腸作用 腸内ガス抑制  
肝臓、腎臓にたまった毒素をデトックスする働き  
腎臓結石予防にも○

### フェンネル

女性ホルモン活発化により、母乳の出をよくする  
眼精疲労に効果があり、古来より視力回復に使用していた

### ブラックペッパー

【ピペリン】  
血管を広げて血流をよくする働き  
冷え症改善にも○  
アドレナリン分泌により、脂肪分解酵素が活発に！！

### カイエンペッパー

身体を温めるスパイス  
血液循環を助け、  
コレステロール値を下げる  
肩こり、腰痛など痛みを和らげる働きもある。



## < 単品メニュー >



スープ ¥200

## おにぎり

またはフォカッチャ

¥100

酵素玄米への変更 + ¥50

# Roast Beef Bowl Lunch

ローストビーフ丼 ランチセット  
サラダ、本日のスープ、ドリンク付き



¥1,700

酵素玄米への変更 +¥50

お肉 1.5倍 ¥1,900

酵素玄米への変更 +¥50

デザートセット対象ランチ

大きな塊肉を3~4時間かけてじっくり火を通し  
一晚寝かせます。自家製味噌タレが相性抜群です。



 セットドリンクを下記よりお選びください

- ・ホットコーヒー
- ・アイスコーヒー (夏季限定)
- ・100%オレンジジュース
- ・ウーロン茶
- ・本日のドリンク ※スタッフよりご案内いたします。

デザート盛り合わせ例



食後のデザートは  
いかがですか

ちょこっとデザート ¥150

デザート盛り合わせ ¥350

すべてのランチセットに付けることが可能です  
仕入れ状況によって内容に変更がございます

アイス、焼き菓子、フルーツ

# Kid's Plate



## お子様プレート

本日のスープ、おにぎり、エビフライ  
唐揚げ、ミニハンバーグ、フライドポテ  
ト ドリンク、アイス付き

¥800

# café time

14:00~17:00(OS16:30)

別メニューにてご用意しております

みやまの食材を使った焼き菓子や  
SPONオリジナルの大きなマカロンアイスをご用意

一部、テイクアウトも行っておりますので、  
気になる方は、スタッフまでお声がけくださいませ。

