

# Soup Lunch

## SPON 週替わりランチ ¥1,600



<本日のメイン>

### 油淋鶏 ユーリンチー

鶏もも肉の唐揚げ

甘酢葱ダレ

お好きなスープ1種

みやま米 白ご飯

(または、自家製 フォカッチャ2個)

彩り野菜6種

しょんしょんバーニャカウダソース

いろいろおかず

ドリンク付き

酵素玄米への変更 + ¥100

白ご飯大盛り + ¥100

酵素玄米大盛り + ¥150

## ワンプレート スープランチ ¥1,300



お好きなスープ (ハーフサイズ) 1種

みやま米おにぎり (または、自家製フォカッチャ1個)

彩り野菜3種 しょんしょんバーニャカウダソース

いろいろおかず ドリンク付き

酵素玄米への変更 + ¥50

## I. スープをいずれかお選びください

### A. 10種の具たくさんスープ

玉葱、人参、きのこ、じゃが芋、豆類、  
など栄養満点スープ  
内容は仕入れ状況により変わります



### B. 季節の冷製ポタージュ

季節のお野菜を使った濃厚なスープ  
詳細はスタッフよりご案内いたします



## II. おにぎり（白ご飯）または、フォカッチャでお選びください

★週替わりランチは、フォカッチャ2個つきます

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

## お好みでいかがでしょうか？ 追加料金

|                  |      |
|------------------|------|
| おにぎり（またはフォカッチャ）  | ¥150 |
| 薬膳カレールー（ミニサイズ）   | ¥150 |
| もう一種のスープ（ハーフサイズ） | ¥250 |
| もう一種のスープ（フルサイズ）  | ¥500 |
| ちょこっとデザート        | ¥200 |
| バニラアイス           | ¥300 |
| 自家製 季節のアイス       | ¥350 |
| デザート盛り合わせ        | ¥400 |

# Curry Lunch



## 薬膳カレー ランチセット

サラダ、ドリンク付き

¥1,300

酵素玄米への変更 +¥100



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んで寝かせることで、より味に深みを出しました。

### ターメリック

色素成分のクルクミンは胆汁を分泌する作用があり、肝臓の解毒作用や肝機能を高める効果が注目されている

### パプリカ

ビタミンB群、鉄分、カリウムが豊富に含まれており  
ダイエット効果、免疫力向上、  
血液の正常化の効果が期待されている

### チリペッパー

自然な抗炎症作用、抗酸化作用、  
抗がん効果を持ち、血糖値のコントロールにも役立つことが明らかになった

### 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、  
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、  
肩こりや腰痛など痛みを和らげる働きもある



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

# Roast Beef 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

¥1,900

〔 酵素玄米への変更 +¥100 〕

〔 お肉1.3倍 ¥2,200 〕

〔 酵素玄米への変更 +¥150 〕

国産牛 塊肉を3〜4時間かけてじっくり火を通し、一晚寝かせた自慢のローストビーフです。自家製みそダレが相性抜群です。



ローストビーフサンドセット  
本日のスープ、色々おかずの一品、  
ドリンク付き

¥1,700

〔 お肉1.3倍 ¥2,000 〕

店内で焼き上げた自家製フォカッチャに、自慢のローストビーフをはさんだ特製サンドイッチです。山葵マヨネーズ、ジャポネソース（和風玉葱ソース）を使用しております。



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

# Kid's Plate

小学生以下のお客様限定



## キッズプレート

ハーフスープ、エビフライ、  
ミートボール、ミニたまごサンド、  
お野菜 お子様向けバーニャカウダソース

オレンジジュース または アイス

¥900

キッズプレートのバーニャカウダソースに、しょんしょんは入っておりません。

お子さまでも美味しくお召し上がりいただけるよう、

濃厚でまろやかなソースをご用意しております。

また、アレルギーをお持ちのお客様は、スタッフにご相談くださいませ。

## お好みでいかがでしょうか？ 追加料金

|                  |      |
|------------------|------|
| おにぎりへの変更         | 無料   |
| 追加 おにぎり          | ¥150 |
| オレンジジュース または アイス | ¥100 |
| 唐揚げ1個            | ¥100 |
| ミニポテトフライ         | ¥100 |
| ミニハンバーグ          | ¥200 |

★ハンバーグと唐揚げは、ご提供までに15分前後お時間をいただきます