

Soup Lunch

SPON 週替わりランチ ¥1,600



<本日のメイン>

明太だしまき

ふわふわだしまきたまごの上に
明太子をトッピング

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 + ¥150

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