

期間限定 2/9(月)～3/31(火)

彩り野菜寿司ランチ ¥1,800



野菜寿司 9種

みやま茄子田楽 大葉明太 たまご
ローストビーフ パプリカ カブ
茗荷 胡瓜 きのこ など
仕入れ状況で一部変更する場合がございます

茶碗蒸し アジフライ

甘味

菱餅に見立てた

練乳バタークリームサンド

ドリンク



ワンプレートスープランチ ¥1,400



本日のスープ みやま米おにぎり
おかず3種 サラダ
ドリンク

酵素玄米への変更 + ¥50



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
- ・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、一晩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。



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
- ・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)
- ・100%オレンジジュース
- ・アイスコーヒー (夏季限定)

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
スープ (ハーフサイズ)	¥250
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

2/9(月)～ リニューアル
Curry Lunch



薬膳カレー ランチセット

サラダ、2種のラペ、サーグ、ドリンク付き

¥1,300

酵素玄米への変更 +¥100



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
- ・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）
- ・100%オレンジジュース
- ・アイスコーヒー（夏季限定）

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、腎臓にたまつ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

【ピペピン】
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

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 お子様向けバニヤカウダソース

オレンジジュース または アイス

¥900

キッズプレートのバニヤカウダソースに、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よう、
濃厚でまろやかなソースで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