

OBANZAI

おばんざい

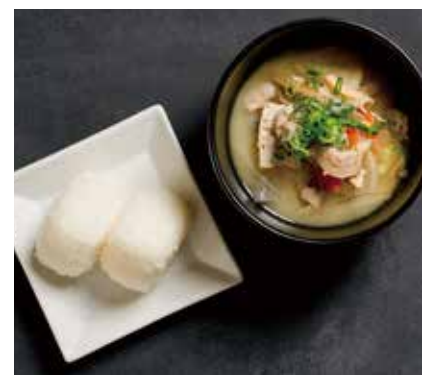
9:00 -



卵かけ御飯 セット

tamago kake gohan
- mixed egg rice-

500



豚汁セット

pork miso soup set

700



黒豚と豆腐の キーマカレー

with 玄米キヌアご飯(サラダ付き)
pork and tofu keema curry +
brown rice & quinoa +
mini salad

1200 Half 800



季節の 養生スープ

seasonal cure soup

800

11:30 -



おばんざいセット

選べるおばんざい3品、豚汁、
御飯(白米or玄米(+50円))、
ぬか漬け

obanzai set

choose 3 dishes from main and side dishes +
pork miso soup + rice(white or brown+¥50) +
bran pickled vegetables

1500 take away 1200



特製 唐揚げ丼

karaage donburi

エクストラバージン大豆オイルで揚げ、自家製豆乳マヨネーズソースで仕上げたヘルシーな丼ぶり。

1000

※丼ものにはマンナンヒカリを使用でカロリー 33% カット



割烹山映特製 黒豚 味噌漬け丼

black pork
mizozuke donburi

1500

GLUTEN FREE DESSERTS

グルテンフリーデザート



米粉どら焼き 300

dorayaki -red bean pancake

米粉の黒糖ロールケーキ 350

／プレーン、明日葉、竹炭

brown sugar swiss roll cake / plain, ashitaba, bamboo charcoal

米粉ショコラケーキ 500

chocolate cake

アバの米粉バナナケーキ 350

aba's banana cake

グルテンフリークッキー各種 2pieces 300~

gluten free cookies

米粉フィナンシェ 350

fincancier cake

LEAN PROTEIN PLATE

プロテインプレート



protein plate set

one meat or fish + vegetables +
white omlette + quinoa salad + miso soup
chicken breast / 485kcal, total protein 48.4g
pork shoulder / 22kcal, total protein 47.2g
prawn / 361kcal, total protein 47.1g
roast beef / 431kcal, total protein 52.64g

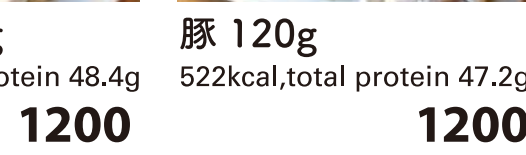
プロテインプレートセット

好みの食材、野菜、ホワイトオムレツ、
キヌアサラダ、味噌汁



鶏胸肉 120g

485kcal, total protein 48.4g



豚 120g

522kcal, total protein 47.2g

1200

1200



エビ 120g

361kcal, total protein 47.1g



ローストビーフ 120g

431kcal, total protein 52.64g

1500

1500

【追加】鶏・豚(各120g) +500

エビ・ローストビーフ(各120g) +700

extra 120g chicken, pork +500
120g beef, prawn +700

PROTEIN DRINKS

* ORGANIC PROTEIN POWDER 使用

プロテインドリンク

スーパーリカバリー 3種 / オリジナル・抹茶・カカオ 500ml 1000 250ml 500
recovery protein smoothies / original, matcha, cacao

オリジナル

アーモンドミルク、アーモンドバター、
デーブ、ルクマ、バナナ、バニラプロテイン
500ml, 316kcal, protein 23g

original

almond milk, almond butter,
date, lucuma, banana, vanilla protein

抹茶

アーモンドミルク、アガベシロップ、
抹茶、バニラプロテイン
500ml, 190kcal, protein 22g

matcha

almond milk, agave syrup, matcha
vanilla protein

カカオ

アーモンドミルク、カカオニブ、きなこ、
バナナ、ルクマ、チョコレートプロテイン
500ml, 289.4kcal, protein 23.2g

cacao

almond milk, cacao nib, soybean flour,
banana, lucuma, chocolate protein

プロテイングリーンスムージー 1000

ケール、マンゴー、バナナ、パイナップル、レモン、バニラプロテイン
300ml, 193kcal, protein 33g

protein green smoothie

kale, mango, banana, pineapple, lemon, vanilla protein

プロテインシェイク 500

300ml, 100kcal, protein 18g (with water)
水、牛乳または豆乳

protein shake

protein shake (water or milk or soy milk)

HEALTHY CHOICE

ヘルシーチョイス



キヌアサラダ

quinoa salad

1200 Half 800



グreekヨーグルト グラノーラボウル

greek yogurt &
gluten free granola bowl

700

SMOOTHIES BOWLS

スムージーボウル

* SUNSHINE JUICE LIQUID SALAD & BLOODY BEETS 使用



ケール抹茶 ボウル

kale & Matcha bowl

1200



ビーツボウル

beets bowl

1200

SMOOTHIES

* SUNSHINE JUICE GREEN DETOXER & THE ROOTS 使用

* 八海山甘酒使用

スムージー

グリーンスムージー

ケール、マンゴー、バナナ、
パイナップル、レモン
69kcal / 300cc

green smoothie

kale, mango, banana,
pineapple, lemon

700

にんじん生姜スムージー

にんじん、りんご、グレープフルーツ、
生姜、黒糖シロップ
90.5kcal / 300cc

carrot ginger smoothie

apple, carrot, grapefruit,
ginger, brown sugar syrup

600

甘酒スムージー

プレーン 130kcal / 300cc
ブルーベリー 144.7kcal / 300cc
小松菜 134.2kcal / 300cc

amazake smoothie

plain: amazake, soy milk, banana
blueberry: amazake, soy milk,
banana, blueberry
komatsuna: amazake, soy milk,
banana, mustard spinach

700

DRINK

ドリンク

コーヒー hot / ice

coffee hot / ice

400

紅茶 アールグレイ、
イングリッシュブレックファースト / ポット

earl grey tea, english breakfast tea / served in tea pot

600

★ スパイシーチャイ

spicy chai

600

★ ラテ

latte

500

★ 抹茶ラテ

matcha latte

600

★ ほうじ茶ラテ

hojicha latte

600

★ フローズンソイラテ

frozen soy latte

700

緑茶カモミール / ポット

green tea chamomile / served in tea pot

500

緑茶ローズマリー / ポット

green tea rosemary / served in tea pot

500

ほうじ茶 / ポット

hojicha / served in tea pot

500

自家製レモネード hot / ice

homemade meyer lemonade / hot / ice

600

自家製ジンジャエール / standard or dry

ginger ale / standard or dry

600

ペリエ

perrier

500

★…牛乳、豆乳+50円、アーモンドミルク+100円
(milk, soy milk+50, almond milk+100)

ALCOHOL

アルコール

ビール / ハートランド

beer (heartland)

600

グラスワイン / 赤、白

glass of wine / red · white

600

ボトルワイン

bottled wine

4000~

スパークリングワイン

sparkling wine

700

焼酎

shochu

600~

ハイボール

highball

700

日本酒 (グラス)

sake

など

700~