

CHOPPED SALAD チョップドサラダ



1 'ANTI-AGING' NUTS [アンチエイジング] ナッツ

レタス、ローストチキン、おから、トマト、ミックスビーンズ、紫玉葱、人参、アーモンド、サンフラワーシード、くるみ
● 焙煎くるみ & ごまドレッシング

980

383 kcal.

(小麦、卵、大豆、ナッツ類、りんご、鶏肉、豚肉、ごま)



2 'BURN' SPICY [バーン] スパイシー

レタス、ローストチキン、赤パプリカ、黄パプリカ、紫玉葱、ラディッシュ、セロリ、パクチー、サンフラワーシード
● シラチャードレッシング

980

201 kcal.

(小麦、えび、かに、卵、乳、ナッツ類、鶏肉、魚介類、大豆)



3 'LOW-CARBO' CHICKEN [ロカボ] チキン

レタス、ローストチキン、ボイルドエッグ、トマト、赤パプリカ、黄パプリカ、ほうれん草、ラディッシュ、パルメザンチーズ
● シーザードレッシング

1080

338 kcal.

(小麦、乳、卵、大豆、ナッツ類、鶏肉)



4 'DETOX' ASIAN [デトックス] アジアン

レタス、トマト、ブロッコリー、きのこ、ほうれん草、紫玉葱、パクチー、パンプキンシード、クコの実(ゴジベリー)
● パクチードレッシング

1080

145 kcal.

(卵、ナッツ類、大豆)



5 'SUPER' D.I.Y. SPECIAL [スーパー] D.I.Y. スペシャル

レタス、アボカド、ローストチキン、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ほうれん草、キヌア、パルメザンチーズ、アマニ
● ビーツドレッシング

1280

401 kcal.

(小麦、乳、ナッツ類、鶏肉)

CHOPPED GRAIN SALAD チョップドグレインサラダ



6 'POWER' BACON [パワー] ベーコン

レタス、ほうれん草、雑穀米、キヌア、吊るしベーコン、りんご、ローストコーン、人参、パルメザンチーズ、アーモンド
● 人参ドレッシング

1080

554 kcal.

(乳、大豆、りんご、オレンジ、豚)



7 'RICH' ROAST BEEF [リッチ] ローストビーフ

レタス、ほうれん草、雑穀米、キヌア、ローストビーフ、ボイルドエッグ、紫玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、アマニ
● ノンオイル和風玉ねぎドレッシング

1280

525 kcal.

(小麦、卵、大豆、りんご、牛、鶏)

8 FULL CUSTOM - YOUR ORIGINAL

フルカスタムサラダ
別紙メニューをご覧ください

880~

D.I.Y. PLATE

D.I.Y. プレート

グリーンサラダ、本日のサイドディッシュ、
雑穀米ごはん、お好みのメインディッシュ
(店内でお召上がりの場合はお味噌汁付き)



CHOOSE YOUR MAIN DISH.

メインディッシュをお選び下さい。

... 本日のメインディッシュの内容は
スタッフにおたずね下さい。

CHICKEN 850
本日のチキン料理

PORK 980
本日のポーク料理

BEEF 1280
本日のビーフ料理

MEAT COMBO 1180
本日のお肉料理3種

FISH 1080
本日のお魚料理

CHOPPED SOUP SET

チョップドスープセット

980



野菜たっぷり、あったか&ヘルシーなスープを日替わりで3種ご用意。

好きなスープ、副菜1品ともちもち食感でスープにぴったりのパン「パヌッツォ」のセット。

(日替わりスープの内容はスタッフまでお尋ねください)

DRINKS お飲みもの

自家製デトックスウォーター各種	100
コーヒー (ホット/アイス)	200
カフェラテ (ホット/アイス)	250
ソイラテ (アイス)	250
紅茶 (ホット/アイス)	200
ジャスミンティー (ホット/アイス)	200

オレンジジュース・グレープフルーツジュース	200
クランベリージュース	200
アイスバレンシア (紅茶 + オレンジ)	250
アイスカリフォルニア (紅茶 + グレープフルーツ)	250
ビール (ハートランド)	450
アサイービール (ビール + アサイーヴィネガー)	550
ワイン (赤/白)	400



D.I.Y.

SALAD & DELICATESSEN