



■ イートインのお客様には、ベジブロス（野菜の出汁スープ）が付きます。

サラダは全品テイクアウト可能です。  
YOU CAN TAKE AWAY ALL SALADS.

## CHOPPED SALAD チョップドサラダ



### ‘RICH FLAVOR’ リッチフレーバー

サーモン、しめじ、まいたけ、ほうれん草、ブロッコリー、じゃがいも、  
パルメザンチーズ、パプリカ、トリュフオイル  
● ハーブバタードレッシング

1180

534 kcal.  
(卵、大豆、乳、小麦)



### ‘WARM UP’ 冬の根菜

チキン、紅芯大根、人参、ゴボウ、カブ、りんご、  
アマニ、レンコンスライス  
● パルサミコジンジャードレッシング

1080

402.2 kcal.  
(鶏肉、りんご、ナッツ類、大豆、乳)



### 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、くるみ、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、パプリカ2種  
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、鶏肉、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、パプリカ2種、  
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.  
(乳、卵、大豆、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、バンブキンシード、クコの実（ゴジベリー）  
● パクチードレッシング

1080

145 kcal.  
(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、パプリカ2種、  
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.  
(乳、大豆、鶏肉)



### ⑥ ‘LIMIT’ LOW CARBO [リミット] 低糖質

レタス、ローストチキン、ほうれん草、ラディッシュ、ブロッコリー、  
きのこ、パルメザンチーズ、キヌア、アマニ  
● 塩 & 黒胡椒 & オリーブオイル

1080

404.8 kcal.  
(乳、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、りんご、卵)



### 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、アマニ、パプリカ2種  
● 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、牛肉、鶏肉)

## HALF AND HALF ハーフ&ハーフ

ハーフサイズの丼とハーフサイズのチョップドサラダ

ハーフチョップドサラダは  
2種類よりお選びください …

‘ANTI-AGING’ NUTS  
・[アンチエイジング] ナッツサラダ

‘LOW CARBO’ CHICKEN  
・[ロカボ] チキン



BROILED SALMON,  
AVOCADO SALMON ROE ON RICE

炙りサーモンといくら、アボカド丼  
温玉のせ

1280

(大豆、小麦、卵)



NEGITORO & AVOCADO  
ON RICE

ネギトロアボカド丼

1280

(小麦、卵)

## FULL CUSTOM - YOUR ORIGINAL- フルカスタムサラダ

[ REGULAR ] ..... 880

GREEN SALAD + 5 TOPPINGS.

グリーンサラダ + トッピング5種の「レギュラー」。

① CHOOSE 5 TOPPINGS. 下記のトッピングからお好きな5種をどうぞ。  
(6種類目以降は各 +¥100 となります)

|                     |                             |                          |                      |                             |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|
| RADISH<br>ラディッシュ    | BROCCOLI<br>ブロッコリー          | TOMATO<br>トマト            | PURPLE ONION<br>紫玉ねぎ | BOILED EGG<br>卵             |
| MUSHROOMS<br>きのこ    | POTATO<br>じゃがいも             | SPINACH<br>ほうれん草         | BEANS<br>ミックスビーンズ    | OKARA-SOY PULP<br>おから       |
| BELL PEPPER<br>パプリカ | CELERY<br>セロリ               | CARROT<br>人参             | RED RADISH<br>紅芯大根   | BURDOCK<br>ゴボウ              |
| QUINOA<br>キヌア       | APPLE<br>りんご                | ALMOND<br>アーモンド          | CHESTNUT<br>くるみ      | PARMESAN CHEESE<br>パルメザンチーズ |
| GOJI BERRY<br>クコの実  | SUNFLOWER SEED<br>サンフラワーシード | PUMPKIN SEED<br>バンブキンシード | FLAXSEED<br>アマニ      |                             |

② CHOOSE DRESSING. お好きなドレッシングを1種どうぞ。

|                         |   |                                 |
|-------------------------|---|---------------------------------|
| RED BEET VINEGAR<br>ビーツ | ROAST CHESTNUT & SESAME<br>焙煎くるみ & ごま             | SRIRACHA<br>シラチャー               |
| CORIANDER<br>パクチー       | OLIVE OIL & SALT & PEPPER<br>オリーブオイル & ソルト & ペッパー | NON-OIL ONION<br>ノンオイル<br>和風玉ねぎ |
| CAESAR<br>シーザー          | BALSAMICO & GINGER<br>バルサミコ・ジンジャー                 |                                 |

OPTIONAL  
TOPPINGS

お好みで追加トッピングも。

+100

MIXED GRAIN RICE  
雑穀米

LARGE SIZE  
グリーンベース増量

+200

CHICKEN  
チキン

CORIANDER  
パクチー

+300

AVOCADO  
アボカド

SALMON  
サーモン

ROAST BEEF  
ローストビーフ

記載している効能は期待できる項目であり、その効果を保証するものではありません。

## 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ベジブロス付き)



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  
本日のチキン料理

850

BEEF  
本日のビーフ料理

1080

## DRINKS お飲みもの

自家製デトックスウォーター ..... 200

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

トマトジュース ..... 200

ビール（ハートランド）..... 450

ワイン（赤 / 白）..... 400

当店のメニューはすべて同じ調理施設、器具を使用して調理しております。  
メニューにも特定原材料の記載はしておりますが、  
内容についてはお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。