

新感覚
サカナ
ごはん



F I S H

A **週一魚**

W E E K



サカナともち麦のスパイシーな新感覚ごはん

FISH A WEEK

週一魚

心も身体も嬉しい、新しいサカナ習慣

検索すれば何でも見つかる今の時代に、健康でおいしい食事を探すことは本当に大変。

FISH A WEEKは、不足しがちな栄養素を詰め込んだ本当に美味しく健康的な食事を提供します。



心も身体も嬉しい 新感覚フィッシュカレー

サカナとスパイスソースのマリアージュは週に1回食べても飽きない新感覚な味わい。スパイスによって減塩も実現しています。



食物繊維たっぷり 腹持ちの良いもち麦ごはん

もち麦には、食物繊維が白米の約20倍、玄米の約4倍以上含まれ、不足しがちな食物繊維を美味しく摂取できます。



選ぶのが楽しくなる 健康的な野菜デリ

サカナともち麦ご飯に加えて、ヘルシーな野菜デリを、いつでも複数ご用意。お好きな野菜デリをお選びください。

オーダーは QR コードでお願いいたします

FISH A WEEK フィッシュカレー セレクト



フィッシュカレー

下記よりお選びください

+



野菜デリ 2品

スタッフへお尋ねください

+



セットドリンク

右ページよりお選びください

フィッシュカレー



当店
オススメ

01

サバのタンドリー焼き 〈イエロースパイシーソース〉

ココナツミルクベースのアジアンテイストなカレー

ごはん 大盛 +¥100



¥1450

ドリンクなし ¥1200

アレルギー原料 01:小麦・大豆・さば / 02:小麦・大豆・さけ / 03:小麦・大豆・いか / 04:小麦・大豆

02 ブリの香草焼き 〈豆乳オイスターソース〉



牡蠣とトマトの旨味がきいた
中華風豆乳ソース



¥1500

ドリンクなし ¥1250

03 イワシの照焼き 〈ピリ辛トマトソース〉



魚介のスープにトマトと
豊富なスパイスが入ったピリ辛テイスト



¥1250

ドリンクなし ¥1000

04 サワラの西京焼き 〈大根おろし柚子胡椒ソース〉



大根のおろしと柚子胡椒を合わせた
爽やかな和風ソース



¥1230

ドリンクなし ¥980

追加メニュー

野菜デリ

野菜デリ 1種	¥300
野菜デリ 2種	¥580
野菜デリ 3種	¥850

フィッシュカレー

1種セット	¥650
2種セット	¥1150
3種セット	¥1700

スープ

本日のスープ	¥250
単品	¥300

FISH A WEEK ボウルメニュー セレクト



ボウルメニュー

下記より
お選びください

+



セットドリンク

下記より
お選びください

ボウルメニュー



05

もち麦入り五目粥

帆立、椎茸、昆布のダシをきかせた
旨味たっぷりのもち麦粥

¥1230
ドリンクなし ¥980



06

照焼きチキンボウル〈山椒風味〉

低温調理でジューシーに
焼き上げた照焼きチキン

¥1200
ちよい辛
ドリンクなし ¥950

アレルギー原料 05:小麦・大豆・ごま・えび / 06:小麦・大豆・鶏肉・ごま

セットドリンク

Aドリンク

コーヒー (ホット / アイス)
スパイスルイボスティ (ホット)
玄米茶 (ホット)

Bドリンク +¥100

豆乳ラテ (ホット / アイス)
自家製ホットジンジャー
自家製ジンジャーエール

サカナ・チキン 各¥350

サバのタンドリー焼き / サワラの西京焼き /
イワシのガーリック焼き / ブリのガーリック焼き
/ 山椒照焼きチキン

トッピング

アボカド ¥100
フィッシュボール2個 ¥300
ムール貝の白ワイン蒸し3個 ¥300
エビのケイジャンスパイス焼き5尾 ¥300

ドリンク & デザート

SMOOTHIE スムージー



バナナの豆乳スムージー

バナナとバナナ豆乳をミックス

アレルギー原料：大豆・バナナ

¥680



豆乳のグリーンスムージー

小松菜、ケール、りんご、バナナ、はちみつ、豆乳をミックス

アレルギー原料：大豆・りんご・バナナ

¥680



豆乳ラッシー

豆乳ヨーグルト、はちみつ、レモン、紅茶豆乳をミックス

アレルギー原料：大豆

¥680

DRINK ドリンク

コーヒー（ホット / アイス） **¥350**

ベリー系の酸味と深みのバランスがよいグアテマラ産

スパイスレイボスティー（ホット） **¥350**

6種類のスパイスを加えたシナモン、ターメリックの風味豊かな味わい

加賀玄米茶（ホット） **¥350**

焙煎した米の芳ばしい香りと煎茶の爽やかな香味の調和

豆乳ラテ（ホット / アイス） **¥450**

豆乳の自然な甘みとコーヒーの酸味のバランスがよい

自家製ホットジンジャー  **¥580**

数種類のスパイスとたっぷりの生姜ちょい辛を利かせたオリジナルテイストのホットドリンク

自家製ジンジャーエール  **¥580**

数種類のスパイスとたっぷりの生姜ちょい辛を利かせたオリジナルテイストのジンジャーエール

ALCOHOL アルコール

コエド 伽羅 -Kyara- 333ml 瓶 クラフトビール〈埼玉〉 **¥480**

白葡萄やトロピカルフルーツを想わせるアロマホップの香り、苦味、コク 飲み応えがありながらもきかれていく心地よい後味

セット ¥430

甲州 白 グラス マンズワイン〈山梨〉 **¥600**

透明感のある色調、柚子やすだちを思わせる和柑橘の香り、豊かな果実味とスッキリとした酸味に心地よい旨味を感じる

セット ¥550

DESSERT デザート

トロピカル SOY ソルベ **¥350**

乳製品不使用の南国のフルーツたっぷりの自家製ソルベ

アレルギー原料：大豆

セット ¥300



FISH A WEEK のコース & セットメニュー

店内スタッフまたはお電話にてご予約承ります

SPECIAL COURSE ¥4000

スペシャルコース

事前予約制

前日 12時
まで

★★ ディナータイム限定

〈入店可能時間〉 17時 - 19時
〈予約可能人数〉 1名 - 最大 6名

- 6種の野菜デリ盛り合わせ
- 季節のカルパッチョ
- ムール貝の白ワイン蒸し
- サカナとスパイシーソース 4種
- ミニ五目粥またはもち麦ご飯
- トロピカル SOY ソルベ



STANDARD COURSE ¥3000

スタンダードコース

★★ ディナータイム限定

〈入店可能時間〉 17時 - 19時
〈予約可能人数〉 1名 - 最大 6名

事前予約制

前日 12時
まで

- 4種の野菜デリ盛り合わせ
- 炙りサーモンのポン酢和え
- ムール貝の白ワイン蒸し
- サカナとスパイシーソース 3種
- もち麦ご飯
- トロピカル SOY ソルベ

ONE MORE FISH SET ¥1880

ワンモアフィッシュセット

☀️★★ カフェ & ディナータイム

〈入店可能時間〉 14時 - 20時
〈予約可能人数〉 1名 - 最大 6名

予約不要

- お好きなフィッシュカレー 1品
- お好きな野菜デリ 2品
- お好きなサカナ 1品
- もち麦ごはん
- スープ
- ドリンク 1人 1杯付き
 - ・ コーヒー (ホット / アイス)
 - ・ ルイボスティ (ホット)
 - ・ 玄米茶 (ホット)



ご自宅やオフィスでも FISH A WEEK を!

TAKE OUT

テイクアウト

店頭からテイクアウトして
お楽しみいただけます



独自開発したソースが漏れづらい
お弁当箱でお持ち帰り!



KITCHEN CAR

キッチンカー

オフィス街や住宅街で営業予定
詳しくはサイトをチェック



最新の営業スケジュール

公式サイト



DELIVERY

フードデリバリー

主要なフードデリバリー
サービスに対応しています



Uber Eats

お店のページが開きます



Demaecan

お店のページが開きます

SUBSCRIPTION サブスクリプション

週一でサカナを食べる定額プラン 月5回食べられて ¥3480

気軽に魚を食べていただけるように、サブスクリプションもご用意。



出社前のワンドリンクをサブスクで!
イートインでもご利用可能です

月 ¥3000 で毎日(1日1杯)ドリンクが飲める!

コーヒー/スパイスツイスティ/玄米茶からお好きな1杯。

※ 11:30 ~ 14:00 はフードをご注文いただいた方のみ店内でご利用出来ます。

GENTLE ON THE SEA AND FISH

身体だけでなく、海にも魚にも優しく

FISH A WEEK 週一魚は、海の豊かさを守る
ブルーシーフードガイドのパートナーです。



ONE MORE FISH SET

ワンモア フィッシュ セット

サカナともち麦のスパイシーな新感覚ごはん
FISH A WEEK 週一魚

追加の
お得な
セット

サカナと
スープ



01

基本セット

好きなフィッシュカレーと
野菜デリ2品

02

サカナ追加

好きなサカナを1品追加

03

ドリンクA + スープ

ドリンクBの場合は +¥100

¥1880

ちよい 飲みセット

1杯飲みたい時におすすめのセット

03



02



01

¥1000

01

カツオ
おろしポン酢

02

野菜德利
お好きな野菜德利 2品

03

ビール 333ml 瓶
COEDO 伽羅 -Kyara-