

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て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



¥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 / 04:小麦・大豆

ごはん 大盛 +¥100

### 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



ちょい辛



¥1500

ドリンクなし ¥1250

### 03 鯛のガーリック焼き 〈檸檬ソイソース〉



NEW!

爽やかな酸味のきいた  
豆乳ベースのさっぱりとしたソース



¥1300

ドリンクなし ¥1050

### 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



ちょい辛



¥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

### 旬のカツオ〈おろしポン酢ボウル〉

旬のカツオを爽やかなおろしポン酢と  
たっぷりのサラダと共に

¥1150  
ドリンクなし ¥900



06

### 鶏つくね〈麻婆ボウル〉

スパイシーに仕上げた本格的  
辛口麻婆ソースにつくねをのせて



¥1150  
ドリンクなし ¥900

アレルギー原料 05:小麦・大豆・ごま / 06:小麦・大豆・鶏肉・落花生・ごま・牡蠣

## 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ー（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

### ★★ 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

- 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)
  - ・ ルイボスティー (ホット)
  - ・ 玄米茶 (ホット)

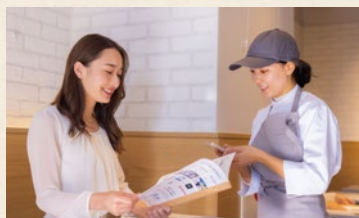


# ご自宅やオフィスでも FISH A WEEK を！

## 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/スパイスイボスティ/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



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

アレルギー原料は、それぞれのメニューにてご参照ください

# ちよい 飲みセツト

1杯飲みたい時におすすめのセット



01

カツオ

おろしポン酢

02

野菜デリ

お好きな野菜デリ 2品

03

ビール 333ml 瓶

COEDO 伽羅 -Kyara-

¥1000