

三陸・常磐
- UMI UMA FAIR -
うみうまフェア

新感覚
サカナ
ごはん
FISH
A WEEK
週一魚

2025.9.1 MON - 9.30 TUE

好評いただいている三陸・常磐の海の幸を使った「うみうまフェア」を今年も開催します。
三陸・常磐のサカナを食べて生産者を応援しよう！



01. 青森県産サバのタンドリー焼き
〈イエロースパイシーソース〉

八戸港で水揚げされたサバをタンドリー風に焼き上げ、ココナッツベースのアジアンテイストソースと合わせました。

02. 千葉県産 真いわしの
ガーリック焼き
〈檸檬 SOY クリームソース〉

DHA・EPA が豊富なことで知られるいわし。脂ノリが良いものを選び、食べ応えがある味付けに仕上げています。

03. 青森県産アンコウの西京焼き
〈大根おろし 柚子胡椒ソース〉

アンコウのテール部分を使った西京焼き。大根おろしと柚子胡椒のソースにからめて、さっぱりと仕上げています。

秋海の恵みスペシャルセット

岩手県産サンマのつみれ汁付き

¥1980



06

04. 宮城県産めかぶと秋ナスと
厚揚げの南蛮漬け

粘りを引き出す昔ながらの製法で加工された三陸産めかぶを使用し、秋ナスと厚揚げを合わせた南蛮漬けに仕上げました。

05. 福島県産水タコと
肉厚わかめの酢の物

熟練の職人が茹で上げた“常磐モノ”のタコと、三陸産の肉厚のわかめを酢の物で。素材の食感を活かした一品です。

06. 岩手県産サンマのつみれ汁

大船渡漁港で水揚げされた鮮度の良いサンマを使用。しょうゆベースのつみれ汁で秋の味覚をお楽しみください。



平日限定 LUNCH MENU 〈11:00 ～ 15:00〉

DELI SELECT MENU

デリセレクトメニュー



フィッシュカレー
or
グリルフィッシュ

+



野菜デリ 2品

日替わりデリ4種から
お選びください

+



セットドリンク

ごはん 大盛 +¥100

BOWL MENU

ボウルメニュー



ボウルメニュー

+



セットドリンク

01 青森県産サバの タンドリー焼き 〈イエロースパイシーソース〉



当店
オススメ

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

02 青森県産アンコウ の西京焼き 〈大根おろし柚子胡椒ソース〉



大根おろしと柚子胡椒を合わせた
爽やかな和風ソース

🔥🔥🔥🍵 ¥1450
ドリンクなし ¥1200

03 千葉県産真いわし のガーリック焼き 〈檸檬 SOY クリームソース〉



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

🔥🔥🔥🍵 ¥1450
ドリンクなし ¥1200

04 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

05 宮城県産真だらの 西京焼きプレート 〈大葉風味〉



風味豊かな西京みそで漬け込み
ふっくらと焼き上げた西京焼き

🔥🔥🔥🍵 ¥1450
ドリンクなし ¥1200

06 宮城県産ブリの TERIYAKI プレート 〈山椒風味〉



生姜と山椒がほどよく香る
醤油ベースの TERIYAKI ソース

🔥🔥🔥🍵 ¥1350
ドリンクなし ¥1100

07 宮城県産トロカツオ の炙りボウル 〈大根おろしポン酢〉



脂ののったトロカツオを爽やかな
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

08 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
ドリンクなし ¥950

アレルギー原料はスタッフへお尋ねください

🍵 SET DRINK

ドリンク A

コーヒー（ホット / アイス）
スパイスレイボスティー（ホット）
玄米茶（ホット）

ドリンク B +¥100

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

追加メニュー

フィッシュカレー ——— 野菜デリ ———

1 種セット	¥650	野菜デリ 1 種	¥300
2 種セット	¥1150	野菜デリ 2 種	¥580
3 種セット	¥1700	野菜デリ 3 種	¥850

サカナ・チキン ———

🍷 サバのタンドリー焼き / 🍷 アンコウの西京焼き /
🍷 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 各 ¥350
🍷 ブりの TERIYAKI 山椒風味（大） ¥600
🍷 サワラの西京焼き 大葉風味（大） ¥600

トッピング ———

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

スープ ———

🍷 岩手県産サンマのつみれ汁 ¥250 / 単品 ¥300

ドリンク & デザート

スムージー ———

バナナの豆乳スムージー ¥680
豆乳のグリーンスムージー ¥680
豆乳ラッシー ¥680



ドリンク ———

コーヒー（ホット / アイス）..	¥350	豆乳ラテ（ホット / アイス）	¥450
スパイスレイボスティー （ホット）	¥350	ちょい辛 自家製ジンジャー（ホット）	¥580
加賀玄米茶（ホット）	¥350	ちょい辛 自家製ジンジャーエール（アイス）	¥580

アルコール ———

コエド 伽羅 -Kyara- 333ml 瓶 クラフトビール〈埼玉〉 ¥480 / セット ¥430
甲州 白 グラス マンズワイン〈山梨〉 ¥600 / セット ¥550

デザート ———

トロピカル SOY ソルベ ¥350 / セット ¥300

ドリンク・スープ・トッピング・デザートの一部にアレルギー原料を含みます。 詳細はスタッフへお尋ねください。

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。



食物繊維たっぷりで 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。
好きな野菜デリをお選びください。

FISH A WEEK グランドメニュー

オーダーは QR コードでお願いいたします

DELI SELECT MENU



フィッシュカレー
or
グリルフィッシュ
+
もち麦ごはん
+
野菜デリ2品
+
 岩手県産
サンマのつみれ汁
+
ドリンク

OR

BOWL MENU



ボウル
(もち麦ごはん)
+
 岩手県産
サンマのつみれ汁
+
ドリンク

* 野菜デリは付きません

お好みに追加メニューをご注文できます

DELI SELECT MENU

デリセレクトメニュー

ごはん 大盛 +¥100



当店
オススメ

01 青森県産サバのタンドリー焼き 〈イエロースパイシーソース〉

八戸港で水揚げされたサバをタンドリー風に焼き上げ、
ココナッツベースのアジアンテイストソースと。

🔥🔥🔥 ☕ ¥1700 ドリンクなし ¥1450

02 青森県産 アンコウの西京焼き 〈大根おろし柚子胡椒ソース〉

アンコウのテールの西京焼き。
大根おろしと柚子胡椒のソース
にからめて、さっぱりと。

🔥🔥🔥 ☕ ¥1700
ドリンクなし ¥1450



03 千葉県産真いわしの ガーリック焼き 〈檸檬SOYクリームソース〉

DHA・EPA が豊富なことで知られる
いわし。脂ノリが良いものを選び、
食べ応えがある味付けに。

🔥🔥🔥 ☕ ¥1700
ドリンクなし ¥1450



04 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。

🔥🔥🔥 ☕ ¥1750
ドリンクなし ¥1500



06 宮城県産ブリの TERIYAKIプレート〈山椒風味〉

北部太平洋沿岸で水揚げし、急速
凍結された鮮度の高いブリを照り
焼きに。山椒の香りがアクセント。

🔥🔥🔥 ☕ ¥1600
ドリンクなし ¥1350



05 宮城県産真だらの西京焼き プレート〈大葉風味〉

高鮮度で塩分控えめな真だらを使い、西京焼きに。
ふわっとした真だらの食感に大葉を合わせて。

🔥🔥🔥 ☕ ¥1700 ドリンクなし ¥1450

アレルギー原料はスタッフにお尋ねください

BOWL MENU

ボウルメニュー

07 宮城県産トロカツオの炙りボウル 〈大根おろしポン酢〉

気仙沼港で水揚げした脂がのったトロカツオをおろしポン酢で。トロカツオは炙りにし、風味を引き立てている。

¥1400
ドリンクなし ¥1150



08 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。

¥1450
ドリンクなし ¥1200



アレルギー原料はスタッフにお尋ねください

SET DRINK

ドリンク A

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）

ドリンク B +¥100

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

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

サカナ・チキン

サバのタンドリー焼き ¥350
アンコウの西京焼き ¥350
イワシのガーリック焼き ¥350
ブリのガーリック焼き ¥350
山椒照焼きチキン ¥350
ブリの TERIYAKI 山椒風味（大）... ¥600
サワラの西京焼き 大葉風味（大）... ¥600

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

スープ

岩手県産サンマのつみれ汁 単品 ¥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

SPECIAL SET ¥1980

秋海の恵みスペシャルセット

☀️ ★ カフェ & ディナータイム

〈入店可能時間〉 11時 - 20時

〈予約可能人数〉 1名 - 最大 6名

- 青森県産サバのタンドリー焼き (イエロースパイシーソース)
- 千葉県産 真いわしのガーリック焼き (檸檬 SOY クリームソース)
- 青森県産アコウの西京焼き (大根おろし柚子胡椒ソース)
- 宮城県産めかぶと秋ナスと厚揚げの南蛮漬け
- 福島県産水タコと肉厚わかめの酢の物
- 岩手県産サンマのつみれ汁
- もち麦ごはん

9月限定
予約不要



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

スパイスルイボスティ（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

自家製ジンジャー（ホット） ¥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（アイス） ¥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

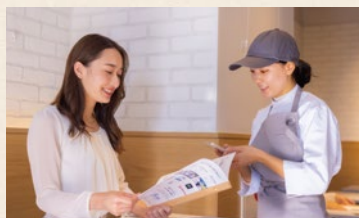


ご自宅やオフィスでも FISH A WEEK を！

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。



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