

福井県高浜町若狭の恵み スペシャルセット

新感覚
サカナ
ごはん
FISH
A WEEK
週一魚

福井県の1番西に位置する海辺のまち高浜町。
アジアで1番きれいなビーチもあります。
若狭湾で獲れる魚は一味違う！
海の恵みを目で舌で味わってください。

高浜町
Takahama-cho

福井県
Fukui

金沢
Kanazawa

東京
Tokyo

京都
Kyoto

大阪
Osaka

01

02

03

01. 宗八カレイの山椒焼き 〈麻婆豆腐ソース〉

香ばしく焼き上げた宗八カレイに、山椒の爽やかな香りをひとふり。ピリ辛の麻婆豆腐ソースが食欲をそそる、クセになる味わいです。

02. マヒマヒ(シイラ)の西京焼き 〈大根おろし柚子胡椒ソース〉

淡白な白身を西京味噌でふっくら香ばしく。大根おろしのさっぱり感に、柚子胡椒のピリッとしたアクセントを添えました。
※マヒマヒ(シイラ)は、未利用になりがちな魚をおいしく活かしたメニューです。

03. 連子鯛の香草焼き 〈うちうらレモン豆乳ソース〉

香草の香りをまとわせて焼いた連子鯛に、特産「うちうらレモン」の爽やかさをプラス。まろやかな豆乳ソースが上品な鯛の旨みを引き立てます。

¥2,180



FISH A WEEK四谷店・福井県高浜町は
水産庁が策定した「さかなの日」に賛同し
魚食の拡大に協力してまいります

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

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

ソース RENEWAL
 食物繊維も摂れる大根のサブジをプラスし、食べ応えもぐっとアップ

or
 グリルフィッシュ

+



野菜デリ 2品

+



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 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 【福井県高浜町】マヒマヒ
 (シイラ)の西京焼き
 〈大根おろし柚子胡椒ソース〉



NEW!

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

🔥🔥🔥🔥 **¥1450**
 ドリンクなし ¥1200

03 【福井県高浜町】宗八
 カレイの山椒焼き
 〈麻婆豆腐ソース〉



NEW!

花椒香る旨辛味が食欲をそそる麻婆ソース

🔥🔥🔥🔥 **¥1500**
 ドリンクなし ¥1250

04 【福井県高浜町】連子鯛
 の香草焼き
 〈うちうらレモン豆乳ソース〉



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

🔥🔥🔥🔥 **¥1500**
 ドリンクなし ¥1250

05 サワラの西京焼き
 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

🔥🔥🔥🔥 **¥1350**
 ドリンクなし ¥1100

06 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 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

08 もち麦入五目粥



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

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)
 スパイスイポスティー(ホット)
 高浜町 杜仲茶(ホット)

ドリンク B +¥100

豆乳ラテ(ホット/アイス)
 抹茶豆乳ラテ(ホット/アイス)
 抹茶エスプレッソ豆乳ラテ(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 / マヒマヒ(シイラ)の西京焼き / 宗八カレイの山椒焼き / 連子鯛の香草焼き / 照焼きチキン 各 ¥350
 サワラの西京焼き 大葉風味(大) ¥600
 ブリのTERIYAKI 山椒風味(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

本日のスープ ¥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	抹茶豆乳ラテ(ホット/アイス) ¥480
スパイススイポスティー(ホット) ¥350	抹茶エスプレッソ豆乳ラテ(ホット/アイス) ¥480
高浜町 杜仲茶(ホット) ... ¥350	自家製ジンジャー(ホット) ¥580
豆乳ラテ(ホット/アイス) ... ¥450	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

アレルギー原料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。お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コードをお願いいたします

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
+
本日のスープ
+
ドリンク

OR

BOWL MENU



ボウル
(もち麦ごはん)
+
本日のスープ
+
ドリンク

*野菜デリは付きません

お好みで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



01 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。

🔥🔥🔥 🍵 ¥1700 ドリンクなし ¥1450

02 【福井県高浜町】マヒマヒ(シイラ)の 西京焼き〈大根おろし柚子胡椒ソース〉

淡泊な白身を西京味噌でふっくら香ばしく。
大根おろしのさっぱり感に、柚子胡椒の
ピリッとしたアクセントを添えました。
※マヒマヒ(シイラ)は、未利用になりがちな
魚をおいしく活かしたメニューです。



🍵 ¥1700
ドリンクなし ¥1450



NEW!



NEW!

03 【福井県高浜町】宗八カレー の山椒焼き〈麻婆豆腐ソース〉

香ばしく焼き上げた宗八カレーに、
山椒の爽やかな香りをひとふり。
ピリ辛の麻婆豆腐ソースが食欲を
そそる、クセになる味わいです。



🍵 ¥1750
ドリンクなし ¥1500



NEW!

04 【福井県高浜町】連子鯛の 香草焼き〈うちうらレモン豆乳ソース〉

香草の香りをまわして焼いた連子鯛
に、特産「うちうらレモン」の爽やかさを
プラス。まろやかな豆乳ソースが上
品な鯛の旨みを引き立てます。



🍵 ¥1750
ドリンクなし ¥1500



06 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。



🍵 ¥1600 ドリンクなし ¥1350

05 サワラの西京焼き 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。



🍵 ¥1600
ドリンクなし ¥1350



RENEWAL 🍷
ソースが新しくなりました!

食物繊維も摂れる大根のサブジをプラスし、食べ応えもぐっとアップ!
魚の旨みとソースの相性を、ぜひお楽しみください

BOWL MENU

ボウルメニュー

07 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



08 もち麦入五目粥

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。

 **¥1480**
ドリンクなし ¥1230

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(ホット)
高浜町 杜仲茶(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)
抹茶豆乳ラテ(ホット/アイス) 自家製ジンジャーエール(アイス)
抹茶エスプレッソ豆乳ラテ(ホット/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
マヒマヒ(シイラ)の西京焼き ¥350
宗八カレイの山椒焼き ¥350
連子鯛の香草焼き ¥350
照り焼きチキン ¥350
サワラの西京焼き 大葉風味(大) ... ¥600
ブリのTERIYAKI 山椒風味(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

本日のスープ 単品 ¥300

FISH A WEEKのコースメニュー

店内スタッフまたはお電話にてご予約承ります

SPECIAL COURSE

スペシャルコース

¥4000

★ 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

スタンダードコース

¥3000

★ 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



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

高浜町 杜仲茶(ホット) ¥350

福井県高浜町の町木である杜仲(とちゅう)で作った杜仲茶甘みがありすっきり飲みやすくノンカフェイン

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

抹茶豆乳ラテ(ホット/アイス) ¥480

抹茶の深みと豆乳のコクが重なる上品な味わい

抹茶エスプレッソ豆乳ラテ(ホット/アイス) ¥480

抹茶とコーヒーの香りを一杯に、豆乳で仕上げた贅沢ラテ

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ちよ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(アイス)  ¥580

数種類のスパイスとたっぷりの生姜ちよ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中
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



FOOD 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

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。



03



ちよい 飲みセット

1杯飲みたい時におすすめのセット

02

01



¥1000

01

サカナ

好きなサカナ 1品

02

野菜デリ

好きな野菜デリ 2品

03

ビール 333ml 瓶

COEDO 伽羅-Kyara-