

高知県四万十市

# ゴマサバ

## わさび風グリーンカレーソース スペシャルセット

— わさび風サクサクしょうゆを添えて —



味変に!  
わさび風サクサク  
しょうゆ付き

# ¥1,980

ミニ豆乳バスクチーズケーキなし ¥1,630

- 高知県四万十市 ゴマサバ
- わさび風グリーンカレーソース
- もち麦ごはん
- 野菜デリ 2品
- 本日のスープ
- ドリンク
- ミニ豆乳バスクチーズケーキ



土佐湾沖で育った  
ゴマサバは、程よくのった脂と、  
キュッと引き締まった  
身が魅力です

幡多公設地方卸売市場  
中村魚市株式会社  
岡崎修夫さん

期間限定

# わさび風サクサクしょうゆ について



このたびFISH A WEEKでは、お魚をよりおいしくお召し上がり  
いただけるよう『わさび風サクサクしょうゆ』を開発しました。

わさびのさわやかな香り、サクサクとした食感、  
さまざまなお魚によく合い、味の変化をお楽しみいただけます。

## 【おすすめの召し上がり方】



STEP1 まずは何もかけず、そのまま  
お召し上がりください。

STEP2 お好みで1～2杯かけて  
お召し上がりください。

※かけすぎにご注意ください※

メニューに関する

# WEBアンケートキャンペーン!

ご回答いただいた方、全員にキッコーマン豆乳2本プレゼント!



# 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** 【高知県四万十市】  
 ゴマサバのタンドリー焼き  
 〈わさび風グリーンカレーソース〉

NEW!



ココナツミルクのまろやかさに、わさび風味のアクセントを加えたグリーンカレーソース

🔥🔥🔥🍵 **¥1500**  
 ドリンクなし ¥1250

**02** 【福井県高浜町】  
 連子鯛の香草焼き  
 〈豆乳オイスターソース〉

NEW!



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** 【福井県高浜町】  
 宗八カレイの山椒焼き  
 〈花山椒よだれソース〉

NEW!



ナスの風味を凝縮した舌が痺れるソースはやみつきに

🔥🔥🔥🍵 **¥1500**  
 ドリンクなし ¥1250

**04** サワラの西京焼き  
 〈和風スパイスソース〉

NEW!



カツオだしに野菜たっぷりの和風スパイスソース

🔥🔥🔥🍵 **¥1450**  
 ドリンクなし ¥1200

**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

ゴマサバのタンドリー焼き / 連子鯛の香草焼き / 宗八カレイの山椒焼き / サワラの西京焼き / 照焼きチキン ..... 各 <b>¥350</b>
サワラの西京焼き 大葉風味(大) ..... <b>¥600</b>
ブリのTERIYAKI 山椒風味(大) ..... <b>¥600</b>

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

本日のスープ ..... <b>¥250</b> / 単品 <b>¥300</b>
---

## ドリンク & デザート

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

ドリンク	
コーヒー(ホット/アイス) ... <b>¥350</b>	抹茶豆乳ラテ(ホット/アイス) .... <b>¥480</b>
スパイススイポスティー(ホット) ..... <b>¥350</b>	抹茶エスプレッソ豆乳ラテ(ホット/アイス) ..... <b>¥480</b>
高浜町 杜仲茶(ホット) ... <b>¥350</b>	自家製ジンジャー(ホット) ..... <b>¥580</b>
豆乳ラテ(ホット/アイス) ... <b>¥450</b>	自家製ジンジャーエール(アイス) <b>¥580</b>

アルコール	
コエド 伽羅-Kyara- 333ml 瓶 クラフトビール(埼玉) <b>¥480</b> / セット <b>¥430</b>	
甲州 白 グラス マンズワイン(山梨) ..... <b>¥600</b> / セット <b>¥550</b>	

デザート	
トロピカル SOY ソルベ ..... <b>¥350</b> / セット <b>¥300</b>	

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

ソース  
RENEWAL



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

NEW!



## 01 【高知県四万十市】 ゴマサバのタンドリー焼き 〈わさび風グリーンカレーソース〉

ココナツミルクのまろやかさに、わさび風味の  
アクセントを加えたグリーンカレーソース

🔥🔥🔥 ☕ ¥1750 ドリンクなし ¥1500

02

## 【福井県高浜町】 連子鯛の香草焼き 〈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

NEW!



NEW!

## 03 【福井県高浜町】 宗八カレーの山椒焼き 〈花山椒よだれソース〉

ナスの風味を凝縮した舌が  
痺れるソースはやみつきに

🔥🔥🔥 ☕ ¥1750  
ドリンクなし ¥1500



NEW!



## 04 サワラの西京焼き 〈和風スパイスソース〉

カツオだしに野菜たっぷりの  
和風スパイスソース

🔥🔥🔥 ☕ ¥1700  
ドリンクなし ¥1450



## 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



## 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

**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

ゴマサバのタンドリー焼き ..... **¥350**  
連子鯛の香草焼き ..... **¥350**  
宗八カレイの山椒焼き ..... **¥350**  
サワラの西京焼き ..... **¥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-

香ばしく焼き上げた

とろり濃厚

豆乳バスク風チーズケーキ

*Soy Milk Basque-Style Cheesecake*



4号サイズ(12cm) 1/4カット

※ 卵・乳製品を使用しております

¥680

## SET DRINK

ドリンク A +¥250

コーヒー (ホット/アイス)  
スパイスルイボスティー (ホット)  
高浜町 杜仲茶 (ホット)

ドリンク B +¥350

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)  
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)

