


四万十と若狭の恵み

産地直送 三魚種盛り合わせ

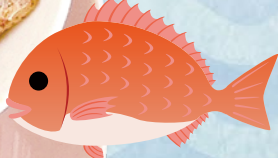
スペシャルセット



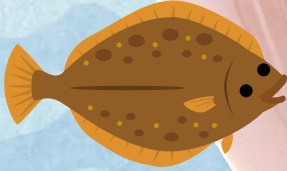
【高知県四万十市】
ゴマサバのタンドリー焼き
イエロースパイシーソース

【福井県高浜町】
連子鯛の香草焼き
豆乳オイスターソース

【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



食物繊維たっぷり！
もち麦ごはん



本日の野菜デリ2品

高知県四万十市のゴマサバと、福井県高浜町の連子鯛（れんこだい）、
宗八（そうはち）カレイをワンプレートでお楽しみいただける
とっても贅沢でお得なスペシャルメニューです！

季節
限定

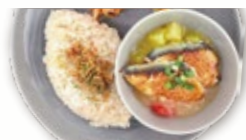
¥2,280

本日のスープ・ドリンク付き

平日限定 LUNCH MENU <11:30 ~ 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

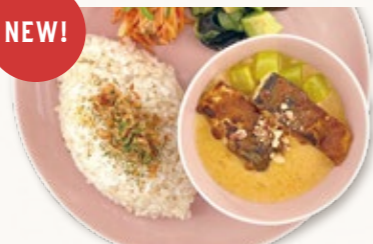
+



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
 <イエロースパイシーソース>

NEW!



ココナツミルクベースの
 アジアンテイストなカレー

🔥🔥🔥🔥🔥 **¥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>



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>



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>



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

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)
 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

野菜デリ

野菜デリ 1種 ¥300 / 2種 ¥580 / 3種 ¥850

スープ

本日のスープ ¥250 / 単品 ¥300

KIDS MENU

キッズメニュー

おさかなカレー

スパイスをおさえ、野菜やかつお出汁の
 旨味で仕上げたお子様用カレー
 お魚は焼きサバをトッピング



ドリンクなし **¥650**

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



アレルギー原料 バナナスムージー:大豆・バナナ / グリーンスムージー:大豆・りんご・バナナ / 豆乳ラッシー:大豆

ドリンク

コーヒー(ホット/アイス) ... ¥350 高浜町 杜仲茶(ホット) ¥350
 スパイスルイボスティ(ホット) ¥350
 豆乳ラテ(ホット/アイス) ... ¥450 抹茶豆乳ラテ(ホット/アイス) ... ¥480
 抹茶エスプレッソ豆乳ラテ(ホット/アイス) ¥480
 自家製ジンジャー(ホット) ちょい辛 ¥580
 自家製ジンジャーエール(アイス) ちょい辛 ¥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

とろり濃厚豆乳バスク風チーズケーキ **¥680**

※卵・乳製品を使用しております。
 ※ホールのテイクアウトも承っております。
 ご希望の方はスタッフにお声がけください。



当店では常温のお水をご用意しております。冷たいお水(氷入り)をご希望の方は、スタッフまでお気軽にお声がけください。



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
+
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

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 〈イエロースパイソース〉

ココナツミルクベースの
アジアンテイストなカレー

🔥🔥🔥 ☕ **¥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



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〉

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



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



アレルギー原料はスタッフにお尋ねください



当店では常温のお水をご用意しております。冷たいお水(氷入り)をご希望の方は、スタッフまでお気軽にお声がけください。

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
ダシをかかせた旨味
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

KIDS MENU

キッズメニュー

おさかなカレー

スパイスをおさえ、野菜や
かつお出汁の旨味で仕上
げたお子様用カレー
お魚は焼きサバをトッピ
ング

ドリンクなし **¥650**



ADD-ON MENU

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**

スープ

本日のスープ 単品 **¥300**

🍵 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)



当店で常温のお水をご用意しております。冷たいお水(氷入り)をご希望の方は、スタッフまでお気軽にお声がけください。

DRINK & DESSERT

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

とろり濃厚豆乳バスク風チーズケーキ ¥680

※卵・乳製品を使用しております。

※ホールのテイクアウトも承っております。ご希望の方はスタッフにお声がけください。



当店では常温のお水をご用意しております。冷たいお水(氷入り)をご希望の方は、スタッフまでお気軽にお声がけください。

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

ご自宅・オフィスから
スマホで簡単オーダー&決済

テイクアウト
モバイルオーダーはこちらから



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

※卵・乳製品を使用しております



¥680

ホール(4号サイズ/12cm ¥2,800)のテイクアウトも承っております。
ご希望の方はスタッフにお声がけください。

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)

