

## FOOD MENU

『どんな料理が出てくるの?』  
321プレート&193プレートは季節ごとに  
内容が変わりますのでスタッフに聞いてくださいね。

### ONE PLATE

ワンプレート

※サラダ・フルーツはプレートと一緒に盛り付けさせて頂いています。

#### 321プレート (ミツイプレート)

今日だけダイエット〜頑張るぞ〜野菜多めのsidedish  
スープ・サラダ・フルーツ・ドリンク付き

¥1,321(税込)

#### 501プレート (コウイチプレート)

今日からバルクUP!タンパク質多めのsidedish  
筋肉に良いジャスミン米・チキンをおろしポン酢サッパリと  
スープ・サラダ・フルーツ・ドリンク付き

¥1,501(税込)

#### 193プレート (イクミプレート)

お腹すいたなあ〜任せてください!お腹いっぱい帰ります!  
スープ・サラダ・フルーツ・デザート・ドリンク付き

¥1,930(税込)

### MEAT DISH

肉料理

※チーズトッピング出来ます! +¥200(税込¥220)

#### 煮込みハンバーグ/デミグラスソース

・赤ワイン、マッシュルームなどで煮込んだデミグラスソース  
(牛肉はコレステロールを減らし血圧を下げ豚肉は疲労回復後のビタミン)

¥1,100(税込¥1,210)

#### 煮込みハンバーグ/トマトソース

(トマトには抗酸化作用、肌の老化防止にも)

¥1,100(税込¥1,210)

#### チキン和風

・大根おろしと大葉をのせてサッパリと  
(大根おろしにあるイソチネシアネート・風邪予防美肌効果)

¥990(税込¥1,089)

#### チキントマト

・ガーリックとトマトの酸味  
(トマトには抗酸化作用、肌の老化防止にも)

¥990(税込¥1,089)

#### チキンチーズ

・正油ベースのソースにトロトロチーズを…  
(タンパク質とアミノ酸いっぱい、筋肉分解を抑え、疲労を軽減)

¥1,080(税込¥1,188)

#### ポークジンジャー

・ガーリック、ジンジャー、玉ねぎ、ピーマンと一緒に焼いてスタミナ向上  
(血行促進、免疫力を高める成分、糖質をエネルギーに)

¥980(税込¥1,078)

#### ポークピカタ

・卵の中に粉チーズを入れてバターでコンガリ焼きに  
(豚肉は豊富なビタミンB、筋肉に乳酸がたまるのを防いでくれます)

¥1,000(税込¥1,100)

**A-set** ライスorパン、スープ、サラダ、ドリンク ¥540(税込¥594)  
※ジャスミン米に変えられます! +¥100(税込¥110)

**B-set** スープ、サラダ、ドリンク ¥450(税込¥495)

**C-set** ミニデザート ¥450(税込¥495)  
コーヒー(ホット、アイス)、紅茶(ホット、アイス)、ウーロン茶、  
オレンジジュース、グレープフルーツジュースの中からお選びください。  
その他のドリンク+プラス料金でご注文いただけます。

### RICE BOWL DISH

ご飯の上におかず

オマケ付き

#### アボカド・スパム

¥1,180(税込¥1,298)

#### チキン・オニオン・エッグ

¥950(税込¥1,045)

#### チキン・ネギ・マヨネーズ

¥980(税込¥1,078)

#### 焼きカレー

¥1,090(税込¥1,199)

#### ビーフ・ガーリック ※数量限定

¥1,480(税込¥1,628)

※日によって料理方法が変わりますのでスタッフに聞いてくださいね。

## DRINK MENU

各ドリンクにトッピング出来ます! +¥200(税込¥220)/+¥300(税込¥330)  
トッピングは金額・飲み物によって変わりますのでお楽しみに?

### HOT/COLD

#### コーヒー

¥450(税込¥495)

おかわり¥300

#### 紅茶

¥450(税込¥495)

#### ロイヤルミルクティー

¥540(税込¥594)

#### アップルティー

¥450(税込¥495)

#### ウーロン茶

¥400(税込¥440)

#### ぐり茶

¥400(税込¥440)

#### やず茶

¥450(税込¥495)

#### ミルク

¥500(税込¥550)

#### カフェオレ

¥540(税込¥594)

#### ココア

¥600(税込¥660)

#### ウィナーコーヒー

¥600(税込¥660)

### COLD

#### コーラ

ALL ¥500(税込¥550)

#### ジンジャエール

#### ライムソーダ

#### レモンソーダ

#### メロンソーダ

#### やずソーダ

#### オレンジジュース

#### パイナップルジュース

#### グレープフルーツジュース

### フroot

#### コーヒーフroot

¥650(税込¥715)

#### コーラフroot

¥650(税込¥715)

#### クリームソーダ

¥650(税込¥715)

#### ココアフroot

¥690(税込¥759)

#### ぐり茶フroot

¥690(税込¥759)

### PASTA

パスタ

#### 昔ながらのナポリタン

¥880(税込¥968)

#### 野菜とベーコンのガーリックトマト

¥900(税込¥990)

#### ツナと大根おろし

¥950(税込¥1,045)

#### たらこと大葉

¥950(税込¥1,045)

#### ハリハリクリーム♪

¥990(税込¥1,089)

### 『ちょっと…身体にイイコトを…』

#### コラーゲンオレンジ(お肌にハリ、うるおいを)

¥600(税込¥660)

#### 市川製茶さんの“ぐり茶ミルク”

¥670(税込¥737)

#### ユルム茶(ハト麦、アーモンド、他脂肪分解)

¥500(税込¥550)

#### 甘酒(飲む美容点滴)

¥450(税込¥495)

#### 生姜紅茶(血行促進・体ポカポカ)

¥500(税込¥550)

### PROTEIN

プロテイン(タンパク質を体にPut in!)

¥455(税込¥500)

割りもの コーヒー・豆乳・牛乳・ミネラルウォーター

### パクパク食べるジュース

オレンジジュース

¥780(税込¥858)

グレープフルーツジュース

¥780(税込¥858)

バナナジュース

¥800(税込¥880)

パイナップルジュース

¥1,090(税込¥1,199)

Lunch time 11:00~14:00

ランチタイム

Dessert time 14:00~17:00

デザートタイム

Bar time 17:00~22:00

バータイム

どのお時間でもお食事は楽しみいただけます。

※お酒を提供しているため、バータイムでの  
20歳未満のお客様はご遠慮ねがいます。

cafe & bar

Loose time

[ルーズタイム]

**SARADA**  
サラダ

チョコレギサラダ	¥980(税込¥1,078)
納豆豆腐のサラダ	¥990(税込¥1,089)
チキンサラダ	¥1,180(税込¥1,298)
シーザーサラダ	¥1,200(税込¥1,320)
198サラダ ※イクミさんの気分? で内容が変わります。	¥1,755(税込¥1,930)

**Alacarte**  
アラカルト

『お酒のあてにとどうぞ』

チーズ揚げ	¥400(税込¥440)
ウィンナー盛り合わせ	¥900(税込¥990)
チョコリゾー	¥750(税込¥825)
フライドポテト	¥600(税込¥660)
オイルサーディン	¥770(税込¥847)
山国さんちの塩辛	¥450(税込¥495)
みっいさんちのピクルス	¥500(税込¥550)
海女屋さんの梅クラゲ	¥450(税込¥495)
冷や奴	¥450(税込¥495)
枝豆	¥400(税込¥440)
クリームチーズたぐあん	¥800(税込¥880)
チーズ盛り合わせ	¥1,600(税込¥1,760)
	¥2,300(税込¥2,530)
生ハム	¥1,200(税込¥1,320)
サラミ	¥980(税込¥1,078)

**ALCOHOL MENU**

お通し/アペタイザー ¥500(税込¥550)

**Beer**

生ビール(アサヒスーパードライ)	
パドワイザー	
ハイネケン	¥680(税込¥748)
コロナビール	¥750(税込¥825)

**Vodka**

ΣIMA	
スミノフレモン	
スミノフアドウ	
スミノフモスコミュール	
スミノフレモネード	¥650(税込¥715)

**焼酎**

いいちご(麦)グラス	ALL ¥500(税込¥550)
吉四六(麦)	
黒霧島(芋)	
しろ(米)	
鏡月(甲類)	
(各種 お湯割り・水割り・ロック)ウーロン・緑茶・ソーダは+¥50	
※ボトルセット 水・氷 ¥500(一人につき)	
ウーロン茶・緑茶/2ℓ ¥500 ソーダ 1ℓ ¥500	

**WINE**

白	グラス	¥700(税込¥770)
	ボトル	¥2,750(税込¥3,025)
	ボトル	¥3,300(税込¥3,630)
	ボトル	¥4,620(税込¥5,082)
赤	グラス	¥700(税込¥770)
	ボトル	¥2,750(税込¥3,025)
	ボトル	¥3,300(税込¥3,630)
	ボトル	¥4,620(税込¥5,082)

**CHAMPAGNE&SPARKLINGWINE**

カフェドバリ	¥8,300(税込¥8,630)
マルティーニアスティ	¥8,000(税込¥8,300)
フレシネコルドンネグロBRUT	¥8,000(税込¥8,300)
モエ・エ・シャンドン ロゼ アンペリアル	¥13,640(税込¥15,000)

**WHISKEY**

ハイボール(角)	¥550(税込¥605)
ロック	¥600(税込¥660)
水割り	¥550(税込¥605)
Maker's Mark	¥700(税込¥770)
Dewar's 12年	¥700(税込¥770)

**ノンアルコール**

ノンアルコールビール	¥550(税込¥605)
スパークリング(ボトル)	¥2,200(税込¥2,420)

※メニューにない各種銘柄・ボトルキープもできます。  
詳しくはスタッフにお尋ねください。

**Cocktail**  
カクテル

**ウオッカ**

スクリュードライバー	
ソルティドッグ	
アルドッグ	
モスコミュール	
ウォッカトニック	

**カシス**

オレンジ	
ソーダ	
ウーロン	
ミルク	

**カンパリ**

オレンジ	
グレープフルーツ	
ソーダ	
スパモーニ	

**ジン**

ジンパック	
ジンライム	
ジントニック	
ジンソーダ	
ジンリッキー	

ALL ¥680(税込¥748)

カルーアミルク	
コークハイ	
ジンジャーハイ	

**マリブ**

マリブミルク	
マリブコーク	
ピニャコラーダ	

**ピーチリキュール**

ファジーネーブル	
ピーチウーロン	
ピーチソーダ	

**ブルーキュラソー**

グレープフルーツ	
サイダー	
レモン	

**ディタ**

ディタモーニ	
ディタソーダ	
ディタオレンジ	

**アマレット**

ソーダ	
レモン	
ロック	



Lunch time 11:00~14:00  
ランチタイム  
Dessert time 14:00~17:00  
デザートタイム  
Bar time 17:00~22:00  
バータイム

どのお時間でもお食事は楽しみたいだけです。  
※お酒を提供しているため、バータイムでの  
20歳未満のお客様はご遠慮ねがいます。