

海藻のサラダ
ヨーグルト入り和風ドレッシング (塩分0.4g)

茨城町産 有機玄米の雑穀玄米 (100g)
(玄米・黒米・赤米・玄米もち米・ごま) 165kcal・塩分0g

使用食材
38

Choice!

ごはんorパン
お選びください♪

天然酵母
ふすまパン
&ライ麦パン
(60g)
164kcal・塩分0.7g

自家製ブイヨンで作る
人参と生姜のポタージュ
塩分0.5g

お豆と小松菜の
クリームグラタン

桜えびとさつまいも入り
奥久慈卵のオムレツ
グリーンピースソース

錦爽(きんそう)どりむね肉
ツナとみそのトンナートソース

揚げないカレイの
ヘルシー洋風南蛮漬け

変更OK!

鶏むね肉

↓
常陸牛もも肉のローストビーフ
+ ¥700 (税込)

参考値(玄米を選んだ場合)

/590kcal・タンパク質45.4g・脂質16g
糖質54.9g・塩分2.7g・野菜205g

- ① サニーレタス
- ② 紫キャベツ
- ③ もやし
- ④ 海藻
- ⑤ 豆苗
- ⑥ きゅうり
- ⑦ 人参
- ⑧ 玉ねぎ
- ⑨ 生姜
- ⑩ トマト
- ⑪ かぶ
- ⑫ 紫玉ねぎ
- ⑬ さつまいも
- ⑭ ブロccoli
- ⑮ 白菜
- ⑯ ジャがいも
- ⑰ 小松菜(ほうれん草)
- ⑱ グリンピース
- ⑲ 小ねぎ
- ⑳ スプラウト
- ㉑ パセリ
- ㉒ 大豆
- ㉓ 赤インゲン豆
- ㉔ にんにく
- ㉕ 玄米
- ㉖ 玄米もち米
- ㉗ 赤米
- ㉘ 黒米
- ㉙ ごま
- ㉚ 豚肉
- ㉛ 桜えび
- ㉜ ツナ(まぐろ)
- ㉝ カレイ
- ㉞ とり肉(又は牛肉)
- ㉟ 牛乳
- ㊱ ヨーグルト
- ㊲ チーズ
- ㊳ たまご

※玄米を選んだ場合

※仕入れにより内容が
変わることがございます。

アレルギー情報

小麦・乳成分・卵・えび
大豆・豚肉・鶏肉・ごま

8割の方が注文
看板Menu

人気
No.1!!!

30品目バランスプレートセット

Lunch set ¥1700 (税込)

30品目バランスプレートとは?

糖尿病専門クリニックの管理栄養士の指導のもと、多品目食材からの栄養素を少しづつ摂るバランス食。

『5~600kcal台、塩分2g台、野菜180g以上』というルールの中で、
季節の食材をメインに元大使館料理人であるシェフが西洋料理の技術を生かして作り上げます。
糖尿病患者・肥満・高血圧・健康意識の高い方にも、安心して外食をお楽しみいただけます。



ランチ単品 ¥2160 税込

常陸牛の

ローストビーフ和風バルサミコ酢ソース set ¥2600 税込

サラダ・スープ・有機雑穀玄米(100g) Or 天然酵母パン(60g) 付

茨城県が誇る黒毛和牛「常陸牛」は、濃厚な味わいと甘い脂、きめ細かな肉質。やや赤みの多いも肉を使用し、肉のうまみをシンプルに味わいながらも、醤油ベースのバルサミコ酢ソースは、玄米ごはんとの相性も良いです。



ランチ単品 ¥1100 税込

本日の

お魚のムニエル豆乳味噌ソース set ¥1540 税込

サラダ・スープ・有機雑穀玄米(100g) Or 天然酵母パン(60g) 付

香ばしく焼き上げた魚をふんわりとした仕上がりに。ごはんとも相性の良い、上品な味噌ソースをたっぷり絡めて召し上がれ。



ランチ単品 ¥1150 税込

春夏限定のあっさりメニュー

たっぷり野菜と常陸の輝き ひき肉ボウル set ¥1480 税込

サラダ・スープ・有機雑穀玄米(120g) 付

★ごはん5.0g UP + ¥60

カジュアルな“どんぶりスタイル”のメニュー♪ 生野菜・温野菜・味付けした和え物など、野菜たっぷりでお腹いっぱい。甘辛く味付けした“常陸の輝き”の挽き肉は、お砂糖ではなく血糖値への影響が少ないといわれる自然の甘味料“マービー”を使用しています。

単品の場合/446kcal・糖質50.8g・塩分2.0g・野菜140g



テイクアウト ¥1100 税込



ランチ単品 ¥1100 税込

常陸牛

牛すじ肉のとろとろシチュー set ¥1540 税込

サラダ・スープ・有機雑穀玄米(100g) Or 天然酵母パン(60g) 付

牛すじは、牛肉の中でもカロリーが控えめ。じっくり煮込み余計な脂を落としたお肉は“ふわふわとろとろ”。黒澤醤油店のコクのある醤油が隠し味♪だからごはんとの相性も◎!

単品の場合/258kcal・糖質12.5g・塩分1.8g・野菜130g



テイクアウト ¥860 税込

有機バジル香る

ふすまパンのホットサンド set ¥1100 税込

サラダ・スープ 付

小麦の外皮「ふすま」には食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。具材は、いつも豚を使用したトマトソースに銚田の有機バジルソース、モッツアレラチーズと野菜。焼き上げたふすまパンはザックリとした食感に♪

ホットサンドのみ/547kcal・糖質55.4g・塩分1.8g・野菜34g

軽食に♪シェアに♪
お子様にも♪



テイクアウト ¥700 税込



ランチ単品 ¥770 税込

NEW!



健康と美容におススメ!

Healthy drink

Aoyamaオリジナルブレンド
が
美味しいんです!

ビタミンブレンド

ビタミンオレンジ

+

クエン酸シークァーサー



糖の代謝・疲労物質の分解・美肌作りをサポート!
酸っぱいだけじゃない、甘いだけじゃない、爽快感のあるテイスト♪

ランチお召し上がりで ¥350 (税込)
単品 ¥550

さびないブレンド

ポリフェノールさんざし

+

リコピントマト



血中のコレステロールの酸化を防ぐ・美肌作りをサポート!
ぎゅぎゅっと凝縮された濃厚なテイスト♪

ランチお召し上がりで ¥350 (税込)
単品 ¥550

※他のドリンクメニューは、裏面にございます。

健康と美容に! おススメのデザート



Healthy desert

甘い物は幸せな時間を提供してくれます。
※きび砂糖・はちみつ・マービーなどを使用。

“腸活デザート”!



さんざしと

人気!

林檎の寒天ゼリー ¥380 (税込)

さんざしはポリフェノールが
赤ワインの約5倍、食物繊維・ビタミン・
ミネラルが豊富。

漢方では消化剤として使用されています。
りんご・ヨーグルト・寒天・チアシードと
美腸に嬉しい組み合わせ♪

83 kcal

“骨活デザート”!



ヘルシー!

クリ〜ミ〜♪

黒ゴマ風味の

アーモンドミルクプリン

(寒天を使用) ¥380 (税込)

アーモンドミルクは牛乳よりもカロリーが低く、
豊富に含まれるビタミンEが過酸化脂質を分解し、活性酸素から体を守ります。
黒ゴマの香ばしさとアーモンドの優しい甘さにほっこり♡

やっぱり大好き!
スイーツ!



通常より甘味を控えた

Aoyamaオリジナルレシピだから

ちょっぴり罪悪感少なめに

デザートが楽しめる♡♡♡

食後の優雅な時間を楽しんで♪

4月限定!

桜とホワイトチョコレートの
ムース

¥550 (税込)

ほんのり桜風味のホワイトチョコレートムースはやさしい味。
桜の寒天ゼリーと組み合わせたかわいい春色デザート。



マービーで作る

グルテンフリーのガトーショコラ

〜ラズベリーソース〜

¥550 (税込)

お砂糖の代わりに、「マービー」を使用。
マービーはでんぷんで作られる還元麦芽糖100%の甘味料。
体内でインスリンの分泌がほとんど促されないため、血糖値への影響が少ないです。
生地はもちもち米粉で作ったグルテンフリー、チョコレートもビターな体想いの
大人のガトーショコラです。ホイップもマービーでほんのり甘くしました。

ランチをお召し上がりで
オトク♪

健康と美容に！おススメのドリンク

Healthy drink



Coffee



- Hot Sazaカフェインレス 珈琲 ¥220 (税込) 薬品を使わない『水抽出法』にてカフェインを99.9%除去。カフェインレスなのに、ダークチョコレートのようなコーヒー豆本来の風味とコクに。驚きます。
- Ice Sazaアイスコーヒー (カフェイン有) ¥220 (税込) 厳選した豆を丁寧にネルドリップ。キリッと冷えた爽やかさの中にも、珈琲本来の香りとコク。
- Hot Sazaカフェインレス ソイラテ ¥350 (税込) SAZAのカフェインレスエスプレッソコーヒーと作る優しい口当たりの豆乳ラテ。
- Ice Sazaカフェインレス アイスソイラテ ¥350 (税込)

Tea



- Hot tasty紅茶 ¥220 (税込) 茶葉は品質に定評のあるTastea社から仕入れています。“ダーズリン” 「紅茶のシャンパン」とも呼ばれる世界三大銘茶の上品な香りと風味
- Ice アイスティ ¥220 (税込) “ダーズリン”茶葉使用。豊かな味わい、後味すっきり。
- 梅アイスティ ¥350 (税込) 紀州産 梅シロップ + ダーズリンティをブレンド。甘さとすっきりが楽しめる、ノンアルコールの梅ジュースです。
- Hot/Ice ノンカフェインルイボスティ ¥220 (税込) 抗酸化成分が肌の老化、美肌作りに欠かせない成分もバランス良く含まれています。
- Hot/Ice アップル ルイボスティ ¥250 (税込) ルイボスティのフレーバーティ。やさしいリンゴの香りに癒されます♪
- Hot/Ice ピーチ&マンゴー ¥250 (税込) ルイボスティのフレーバーティ。常夏の香りがリゾート気分♪
- Hot/Ice ノンカフェインフルーツハーブティ ¥250 (税込) ローズヒップ&ハイビスカス、ピーチやパッションフルーツのトロピカルな香り♡
- Hotノンカフェイン 季節の葉膳茶 ¥330 (税込) フローラ薬局の薬剤師が、季節の体調の変化に合わせてブレンド。使用しているハーブは残留農薬ゼロ。

cider



- ざくろサイダー ¥350 (税込) 紫外線に負けない肌をサポート。はちみつの爽やかな甘さ。香料・合成着色料・化学調味料・無添加。
- シークァーサーサイダー ¥350 (税込) 他の柑橘系に比べても数倍の栄養成分があると注目されています。砂糖不使用のため、ガツンとした酸味が味わえます。食事中におすすめ。
- ピネガーサイダー ¥350 (税込) まだ酸味の残る若摘み葡萄を賢沢に使用した、クリアで上品、爽やかで飲みやすい健康的なお酢。
- ペリエ 200ml ¥330 (税込) 地殻変動の影響でガス層と地下水層が合わさって炭酸水となった天然の炭酸水。ミネラルが豊富。

juice

NEW!

- 米糍の甘酒ミルクラテ (牛乳or豆乳) ¥350 (税込) 濃厚な甘酒をミルクで割りました。ノンアルコール、お砂糖、塩分不使用。牛乳で割るともったりと、豆乳だとすっきりとした飲み心地。
- 100% オレンジジュース ¥250 (税込) ビタミンCのほか、多くの機能成分が含まれています。
- 茨城県産 トマトジュース ¥330 (税込) 茨城県のゆたかな水と太陽の光をいっぱい浴びた真っ赤な完熟トマトを使用。食塩無添加。
- ビタミンブレンド ¥350 (税込) シークァーサー + オレンジジュースをブレンド。疲労回復・美肌作りをサポート。酸っぱいだけじゃない、甘いだけじゃない、爽快感のあるテイスト。
- さびないブレンド ¥350 (税込) さんざし + トマトジュースをブレンド。血中のコレステロールの酸化を防ぐ・美肌をサポート。ぎゅぎゅっと凝縮された濃厚なテイスト。トマト嫌いにもおすすめ！