

人気No.1のヘルシー弁当!

今回のテーマは、**抗糖化・抗老化を目指した低AGEs食**

スープ付き**免疫バランス弁当** 1650

※当日分のご予約OK!

病院ドクター監修!



<参考値>	
エネルギー	761kcal
蛋白質	39.9g
脂質	26.3g
糖質	76.5g
食物繊維	10.7g
塩分	3.4g
野菜	141g

メインは、**とりむね肉とメカジキ!**

水戸中央病院健診センター百合が丘にて、人間ドックを受けられた方に提供中。現代の偏った食事の事を想い、ドクターの意見を取り入れ**低AGEsに貢献できるようなメニュー**にしました。揚げたり・焼いたりする調理法を極力しないよう、代わりに蒸す、ゆでる、オーブンなどの調理法で作ります。抗AGE作用のある食材を使用し、飽きがないような味付けで工夫しました。スープも付いた充実した内容♪

お祝い・おもてなしに

五味五色を意識した食生活が、**五臓六腑を調えます**

五味五色二段弁当 2700

※食材の関係上、前日までのご予約をお願い致します。

薬剤師監修!



漢方の世界では**五味五色**を意識した食生活が、**五臓六腑を調え健康につながる**と考えられています。多品目食材はもちろん、常陸牛ローストビーフや肉系・魚系が少しづつ楽しめる贅沢なお弁当。デザートは**グルテンフリーのガトーショコラ**は、砂糖の代わりに血糖値への影響が少ないマービーを使用。

カジュアルスタイルメニュー

夏秋限定!



・シーフード&アボカド

野菜量 200g・シーフード 40g

安心安全の地鶏錦爽どり使用

・鶏むね肉&オリーブ
&モッツアレラチーズ

野菜量 200g・とりむね肉 50g

サラダボウル (シーフードorとりむね) 880

多品目のサラダと、選べるお肉or魚介のサラダボウル♪
自家製の野菜ソースをたっぷり絡めて召し上がれ!
糖質制限されている方、軽めの食事をしたい方のうれしいアイテムです♪

夏秋限定!



ひらくとお皿になります!

雑穀玄米 150g・豚そぼろ 80g

野菜たっぷり!常陸の輝きのひき肉ボウル 1100

茨城のブランド豚肉“常陸の輝き”のひき肉を使用。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”と黒澤醤油で甘辛く味付け!
有機雑穀玄米と数種類の温野菜で食べ応えのあるカジュアルどんぶりです♪

ランチでも人気! 熱々でどうぞ!

温め直しOKの
容器使用!



雑穀玄米180g・シチュー200g・ピクルス

常陸牛すじ肉の
とろとろシチュー弁当 1100

牛肉の中でもカロリーが低めの牛すじ肉を使用。
じっくり煮込んだお肉は、ふわふわとろとろコラーゲンたっぷり♪

要加熱!



ラザニア35g

ラザニア入り 野菜のミートソースの
クリームグラタン 980

不思議とこってりとしらない優しい口当たりのクリームソース。
野菜もたっぷり、ラザニアも入っているので、満足感あり♪
3~4分レンジで温めてお召し上がりください。

定番の多品目弁当

すべて税込み価格です

副菜5種・雑穀玄米180g・デザート付



・錦爽とりとりむね肉のグリル弁当 1300

・本日の**鮮魚**のムニエル弁当 1500

・常陸牛といも豚の
合挽**ハンバーグ**弁当 1500



副菜6種・雑穀玄米180g・デザート付

・常陸牛**ローストビーフ**弁当 2200



ハンバーグ60g・副菜2種・雑穀玄米60g・デザート付

・キッズ**ハンバーグ**弁当 860

※小学生低学年まで

大切な日に

法事などで
ご利用いただいております。



¥5400

おまかせ特別弁当

4000~



¥4000

※食材の関係上、1週間前までのご予約をお願い致します。

ハレの日・ホームパーティーに!

揚げ物が入らない上質な大人のオードブル

9種のオードブルセット

常陸牛ローストビーフ
肉系2種・魚介系2種
野菜入りオムレツ・野菜系2種



M 2人前~4人前 5000

L 3人前~6人前 6600



好きなお酒のお供に
おつまみセット

1~2人前 2200

※食材の関係上、前日までのご予約をお願い致します。

お惣菜・一品メニュー



・常陸牛もも肉使用
ローストビーフ 1500 /100g毎



レンジOK
・常陸牛すじ肉の
とろとろシチュー 880



レンジOK
・ラザニア入り 野菜たっぷり
クリームグラタン 980



・有機バジル香る 天然酵母
ふすまパンのホットサンド 700



・ミニサラダ 330



レンジOK
・自家製ブイヨンで作る
野菜スープ 400

手土産におススメ♪パウンドケーキ



マービーで作る
くるみ&キヌア入り人参ケーキ
220 /1個 1350 /1本(約18cm)



グルテンフリー・マービーで作る
ありガトーショコラ
300 /1個 1700 /1本(約18cm)

健康的で美味しいお料理を
提供させていただきたいため、
お渡し後はお早めにお召し上がりください。

おもてなし・差し入れ・日々の健康維持にご活用ください

体にやさしい西洋料理
Restaurant Aoyama
TAKEOUT MENU
～心遣い 体作り～



ホームページ



当店のお弁当の提供先

水戸中央病院健診センター百合が丘 人間ドック
水戸赤十字病院 人間ドック
茨城ロボッツ



店内の様子



体にやさしい西洋料理
Restaurant Aoyama

テイクアウト 予約受付 : 9:30~19:00
テイクアウトお渡し時間: 11:00~20:00
※当日分は、お渡しの1時間前までにお電話ください

029-257-9292 木曜定休

水戸市姫子2-30 JR赤塚駅南口 ヨークタウン内ダイソー隣
赤塚駅南口から徒歩2分♪



テイクアウト専用
予約フォーム

当日分はお電話にてお願いします

お車でお越しの方は、ヨークタウン内の無料駐車場をご利用ください。270台駐車可能。

配達希望の方は
こちらから!



デリバリーイバラキ

ひとつから、OK!
デリバリーイバラキ
029-291-4474



15個以上のご注文は **配達無料!**
(その際は、レストランアオヤマへお電話ください。)