



# Lunch Menu

【ランチメニュー】 平日【月▶金】… 12:00 ▶ 14:00



からあげプレート



天麩羅プレート(6ネタ)



和牛ローストビーフプレート



昼トク  
昼ビール  
¥300

[プレートセット内容] \*サラダ \*小鉢 \*メイン \*ライス  
\*酵素ジュース \*味噌汁



- からあげプレート …… ¥1,000
- 天麩羅プレート (6ネタ) … ¥1,000  
(10ネタ)… ¥1,300
- プリプリ煮魚プレート … ¥1,000

いつも頑張る自分へのご褒美ランチ

- 和牛ローストビーフプレート …… ¥1,500
- 刺身&天麩羅プレート …… ¥1,500

● ローストビーフ丼 (味噌汁付) … ¥900

● ローストビーフと  
香味野菜の  
ヘルシーフォー〔麺〕  
………… ¥800



● オニギリロール …… ¥200

\*コーヒー \*ジュース  
\*ビワミン【健康ぶどう酢】 ……各 ¥150

※ランチタイムは極力禁煙とさせていただきます。ご協力宜しくお願いいたします。 ※表示価格はすべて税込です

フトコロプロデュース

## Raw Food & 3day's ファスティング

### Raw Food & ファスティングで、 優しい身体づくり♪

健康を取り戻した自身の体験をもとに、1人でも多くの方に素晴らしいファスティング効果をお伝えしたいという思いでご提案する、フトコロの5Day'sファスティングプログラムです。

ファスティングとは？

ミネラルを補給しつつ、断食することで解毒を促し、自己治癒力を高めます。単にダイエット目的のみならず、体内のリセットやデトックスができる健康療法の一つです。モデル、アスリートをはじめ、今多くの方に注目されています。

詳しくは当店スタッフまでお気軽におたずねください！