

DELI LUNCH 11:00-15:00



地元の旬野菜をたっぷり使った、ヘルシーな手作りデリランチです
ショーケースから、好きな主菜と副菜をお選びください



選べるデリランチ 3品 ¥890 (税込¥961)

赤いラベルの主菜1品と、青いラベルの副菜2品をお選びください

主菜 1 品	副菜 2 品	雑穀米 or パン	ミニ スープ
--------	--------	-----------------	-----------

ランチ限定
セットドリンク
デトックスティー
+¥100

選べるデリランチ 4品 ¥1,090 (税込¥1,177)

赤いラベルの主菜1品と、青いラベルの副菜3品をお選びください

主菜 1 品	副菜 3 品	雑穀米 or パン	ミニ スープ
--------	--------	-----------------	-----------

ご飯大盛り
or
パン追加
+¥100

お子様デリランチ ¥500 (税込¥540)

6歳までのお子様。りんご味の野菜ジュースが付いたセットです
赤いラベルの主菜1品と、青いラベルの副菜1品をお選びください

主菜 1 品	副菜 1 品	雑穀米 or パン	野菜 ジュース
--------	--------	-----------------	------------

デリランチは
スープを除いて
**TAKE OUT
OK!**

- ・11:00-15:00以外は、ドリンク・スイーツメニューのみとなります。
- ・飲食物の持込みはご遠慮いただいております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

DRINKS



COFFEE

ドリップコーヒー ¥360

Drip Coffee (アイス/ホット)

地元ロースター SALVIA COFFEE が厳選したバランスのいいブレンド
苦味・酸味・コクがあるのに、すっきりした味わい

カフェミスト ¥390

Cafe Misto (アイス/ホット)

香り高いコーヒーとミルクを合わせて、カフェラテよりもマイルドに
やさしい味わいで、濃いコーヒーが苦手な方におすすめです

ESPRESSO

アメリカーノ ¥360

Americano (アイス/ホット)

抽出したてのエスプレッソをお湯・水で割って濃さ・苦味を和らげた
スッキリして、ノド越しのいいコーヒー

カフェラテ ¥400

Cafe Latte (アイス/ホット)

濃厚なエスプレッソにミルクを加えた、風味豊かな定番の一杯

ソイラテ ¥430

Soy Latte (アイス/ホット)

濃厚なエスプレッソにやさしい甘さの豆乳を加えた、ヘルシーな一杯

ヘーゼルナッツ ラテ ¥450

Hazelnut Latte (アイス/ホット)

ヘーゼルナッツの豊かな香ばしさがエスプレッソの深みが引き立てる

キャラメルマキアート ¥480

Caramel Macchiato (アイス/ホット)

キャラメルシロップを加えたミルクに濃厚なエスプレッソを注いで
仕上げは、香ばしく甘いキャラメルソースでアクセントを

カフェモカ ¥490

Cafe Mocha (アイス/ホット)

エスプレッソにチョコレートソースとミルクを加えた、贅沢な一杯
ホットには、ホイップクリームをトッピングしています

OTHERS

キャラメルスチーマー ¥450

Caramel Steamer

キャラメル風味の温かいスチームミルクに、ホイップクリームと
キャラメルソースをトッピング。ミルクレーな甘さをお楽しみください

ホットチョコレート ¥450

Hot Chocolate

温かいスチームミルクにやさしい甘さのチョコレートソースを合わせ
ホイップクリームをトッピング。ほっとした気分を味わえます

CUSTOMIZE

お好みに合わせて、ドリンクのカスタマイズをお楽しみください

エスプレッソショットを追加 + ¥50

牛乳を豆乳に変更 + ¥30

シロップ追加 (キャラメル・ヘーゼルナッツ) + ¥50

ホイップクリームを追加 + ¥50

バナラアイスをおトッピング + ¥60



MONTHLY MEMBERS ONLY: DRINK 10%OFF!!

SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブの
月額会員様は、店内用タンブラーのご利用で
対象ドリンクを10%割引にいたします。
注文時に必ず「**会員割**で」とお声掛けください
※スムージー、瓶類、ペットボトルを除くドリンクが対象です



TEA

ティー ¥340

Tea (アイス/ホット)

ホットはダーズリン、アイスはアールグレイでお楽しみください

ルイボスミントティー ¥340

Rooibos Mint Tea (ホットのみ)

ミネラルバランスに優れ、SOD 様酵素を含むアンチエイジング効果の
高いルイボスティー。ミントをブレンドして爽快感のある味わいに

ローズヒップスウィート ¥340

Rosehip Sweet Tea (ホットのみ)

ビタミンCはレモンの20倍! シミ予防や美白効果など、美肌効果に
優れたローズヒップにハイビスカスをブレンド。女性におすすめ!

チャイティーラテ ¥420

Chai Tea Latte (アイス/ホット)

紅茶の味わいに、5種類のスパイスの刺激的な香りとコクのある甘さ
まろやかなミルクが調和する、エキゾチックな濃厚ミルクティー

ティーレモネード ¥380

Tea Lemonade (アイス/ホット)

JUICE & SODA

自家製レモネード ¥380

Homemade Lemonade (アイス/ホット)

自家製レモンスカッシュ ¥380

Homemade Lemon Squash (アイス)

ジュース (オレンジ、アップル、マンゴー) ¥300
Juice (Orange, Apple, Mango)

ウィルキンソン ジンジャーエール 瓶 190ml ¥300
Wilkinson Ginger Ale [Sweet]

でるきっず野菜ジュース 紙パック 125ml ¥100
Kids' Vegetable Juice

6歳までのお子様。りんご味で、野菜嫌いでも飲みやすい

ALCOHOL

瓶ビール ¥500

Bottled Beer

ノンアルコールビール ¥400

Bottled Non-Alcoholic Beer

■表示価格はすべて税抜表示です ■テイクアウト用の紙袋は有料 (税別 ¥50) とさせていただきます
■ご自分のタンブラーやマグカップをご利用いただくと、資源の節約にご協力いただいたお礼として 20円値引きいたします

HOMEMADE LEMONADE

南房総市・旧丸山町の「かざぐるまファーム」から届いた、新鮮な地元産レモンで手作りする自家製レモンシロップを使用。レモンの整腸・浄化作用による天然のデトックス効果、たっぷりのビタミンCが免疫力をアップし、美肌効果も。豊富なクエン酸が、スポーツ後の疲労回復もサポートしてくれます。

自家製レモネード ￥380

Homemade Lemonade (アイス・ホット)

自家製レモンシロップを水・お湯で割っただけなのに、驚くほどの美味しさ

自家製レモンスカッシュ ￥380

Homemade Lemon Squash (アイス)

自家製レモンシロップを高炭酸ソーダで割った、爽やかな最強の一杯

ティーレモネード ￥380

Homemade Tea Lemonade (アイス・ホット)

自家製レモンシロップを紅茶で割った、風味豊かな一杯



SMOOTHIES

美容や健康に役立つ栄養素が豊富な、野菜や果物のいいところを美味しく凝縮！1日のはじまりや運動の合間、食欲がない時にも、不足しがちな栄養素を手軽に補えるスムージーをおすすめします。

グリーンスムージー ￥490

Green Smoothie

ほうれん草、バナナ、りんご、キウイをミックスした定番のグリーンスムージー。食物繊維で腸内をきれいに！野菜不足を感じた時、身体が求める美味しさです。

ハニーアサイースムージー ￥560

Acai Honey Smoothie

栄養豊富なスーパーフルーツ・アサイーと、イソフラボンや植物性たんぱく質が豊富な豆乳をあわせた、やさしい味わい。これ一杯でポリフェノールは400mg！美容&アンチエイジング効果抜群の一杯です。



ACAI

アサイーボウル ￥800

Acai Bowl

ブラジル農務省が認める最高濃度・Grosso ランクのアサイーを使用！濃厚な無糖のアサイーとバナナピューレで作ったひんやり冷たいスムージーに、自家製グラノーラとフルーツをトッピングしました。

運動後の美味しいエネルギーチャージや、美容効果の高いヘルシーなおやつとして、アサイーの優れた栄養素を摂り入れましょう。

What is Acai? スーパーフルーツ・アサイーの特徴



豊富な栄養素と抗酸化性の高さから「スーパーフルーツ」と呼ばれるアサイーは、ブラジル原産のヤシ科の植物で、アマゾンの先住民が生き抜くために食してきた希少な果実。抗酸化作用のある栄養素として注目されるポリフェノールは、ブルーベリーの約18倍！また、鉄分やカルシウムなどのミネラル類、食物繊維、良質のアミノ酸、オレイン酸、ビタミンEも含まれています。



HOMEMADE GRANOLA

キッチンのオーブンから香ばしい香りがしたら、自家製グラノーラ仕込み中の合図。栄養価が高い6種類のナッツ（クルミ、カシューナッツ、アーモンド、松の実、ココの実、パンプキンシード）をグレープシードオイルやメープルシロップなどのシロップと合わせてオーブンでじっくり焼き上げる、ザクザク食感が自慢の一品です。

グラノーラ ヨーグルトパフェ ¥500

Granola Yoghurt Parfait

自家製グラノーラを使った、ヘルシーパフェ！ 甘酸っぱいミックスベリージャムと低脂肪ヨーグルト、グラノーラを重ね、はちみつとフルーツをトッピング。コーヒーと一緒に朝食として、運動前後のヘルシーなおやつとして！



運動の合間に手軽に楽しむなら、「グラノーラバー」を！

アクティブに運動を楽しむ方のために、自家製グラノーラをアレンジして作った「グラノーラバー」。マシュマロをつなぎに使い、適度な甘さと、ねっとり噛みごたえのある食感が特徴です。運動の合間に手軽に美味しく栄養補給できます。

グラノーラバー ¥300(税込)

CHIA SEED



チアシード豆乳プディング ¥500

Chia Seed & Soy Milk Pudding

絶大な美容・健康・ダイエット効果で注目を集めるチアシードを使った、ぷるぷる食感が美味しい豆乳プディング。これひとつで1日に必要なオメガ3脂肪酸約2gを摂取することができ、必須アミノ酸、たんぱく質、ミネラル、ビタミンBなどの豊富な栄養素も含まれています。少量で満腹になるから、ダイエット中の方、ヨガや運動の前後に小腹を満たしたい方、便秘を解消したい方にもおすすめです。

What is Chia Seed? スーパーフード・チアシードの特徴



紀元前3000年以上前から食されてきたスーパーフード、チアシード。シソ科植物の種でゴマのような見た目ですが、オメガ3をはじめ食物繊維、カルシウム、鉄、マグネシウムなど多様な栄養をぎゅっと蓄えています。水を加えると約10倍に膨れ上がりゼリー状に。ゼリー状の成分はこんにゃくの主成分と同じ食物繊維のグルコマンナン。ダイエット&アンチエイジング効果に優れ、便秘解消にもぴったりです。



SWEETS

コーヒーにぴったりのスイーツもご用意しています。ひとりでのんびり、お友達とワイワイ、楽しいコーヒータイムをお過ごし下さい。



アフォガード グラノーラ添え
Affogato(Ice Cram with Espresso)
¥450



ガトーショコラ アイスクリーム添え
Gateau Chocolat with Ice Cream
¥550



ベイクドチーズケーキ
Baked Cheese Cake
¥550



メープルパウンドケーキ
Maple Pound Cake
¥450



SEA DAYS COFFEE