

アラカルト **A LA CARTE**

ディナータイムには健康を意識した、お野菜たっぷりのアラカルトをご用意しました!
ビールなどのドリンクにもぴったりです!



豆腐マヨネーズのポテトサラダ ¥480
POTATO SALAD

ふっきーメモ ▶ 豆腐を混ぜたマヨネーズで新食感! コラーゲンの合成に欠かせないビタミンCを含むポテト。デンプンに守られているため、加熱調理してもしっかり吸収できます。

マグロとアボカド、
豆腐のサラダ 納豆醤油
TUNA, AVOCADO & TOFU SALAD

¥820



マグロとアボカド、
鉄分とビタミンEで
鉄分の吸収アップ!

RECOMMEND



アスシヨク バランスお惣菜
3種盛り合せ

¥550

BLANCE 3 TYPES DELI

ちょっとずつ食べたいときに、先ずは一品です。箸休めにも、定食にプラスするのにもオススメです! ビールと合わせて一息つくにはもってこいです。



鹿児島県鹿屋名物 さつまあげ

¥620

FRIED FISH BALL



豚軟骨のじっくり味噌煮込み

¥620

STEWED PORK



鉄分不足には
豚レバーを!

豚レバーの竜田揚げ

¥600

DEEP FRIED PORK LIVER

ふっきーメモ ▶ 鉄分やビタミンA豊富 貧血防止やビタミンAで視覚作用に働きかけたり、肌の調子を整える豚レバー。玉ねぎを添えてたんぱく質分解酵素も! 消化を助けます。

管理栄養士ふっきーコラム

基本的に、いろんな種類の食材を食べることで栄養のバランスを、と考えています。これら前菜のメニューはビタミンや酵素が含まれ、しっかり食物繊維を取れるものなどを揃えました。お魚やお肉もしっかりお野菜とともにお召し上がりください!





塩麴でマリネした豚肩肉のロースト ¥1200
ROASTED MARINADE PORK



自家製スパイシータンドリーチキン ¥950
SPICY TANDOORI CHICKEN

RECOMMEND



和風ポトフ ¥950
JAPANESE-STYLE POT-AU-FEU



骨まで食べられる
鰯の生姜煮 ¥420
BOILED GINGER OF SARDINE

ふっきーメモ ▶ DHA、EPAが豊富に含まれている鰯。血液がさらさらになる効果や、脳の活性化が期待できます。骨まで柔らかく煮ているからカルシウムもたっぷりです!

RECOMMEND



海老と白菜と豆乳の雑穀スパゲティ

¥1100

SPAGHETTI WITH SHRIMP, CHINESE CABBAGE & SOY MILK

ふっきーメモ ▶ ソースには乳製品を一切使用せず、豆乳と西京味噌で味付け。西京味噌とトップに飾ったゆずの香りで冬にぴったりのパスタ。豆乳には、カルシウムやイソフラボンなど、体に嬉しい栄養素がたっぷり!

雑穀スパゲティ「ミレツパ」

アスシヨクのパスタは、国内産の小麦と雑穀を使用した、もちもちの食感が特徴の「ミレツパ」を使っています。



♯の3口カレー

¥520

CURRY SMALL SIZE

ふっきーメモ ▶ たくさんのスパイスで代謝促進! 発汗作用があるので体温を下げてくれます。

アスシヨク定食

夜もアスシヨク定食!

バランス、ヘルシー、パワーの3つの定食をご用意。

お野菜もたっぷり、モリモリ食べましょう!

さらにコラーゲンカレーも!

偏りがちな食生活に終止符を!

カラダの中から健康に!

迷ったときはふっきーまでご相談ください!

美味しく
楽しく食べて
健康的に!



◀管理栄養士
ふっきー
(吹上 彩月)

アスシヨク定食

TRAY MENU

RICE / Small -¥30 Large +¥30



30品目 バランス定食

¥1200

BALANCE TRAY

主菜：蒸し鶏の野菜あんかけ
温菜：ふろふき大根とゆず味噌
冷菜：きんぴら風おから
冷菜：ひじきとさつまいもの胡麻和え
汁物：麩、わかめ、ねぎの味噌汁



ヘルシー定食

¥1200

HEALTHY TRAY

主菜：豆腐のすき煮 ねぎとえのきのあんかけ
温菜：根菜の煮込み 胡麻味噌和え
冷菜：白菜のゆず風味浅漬け
冷菜：海藻サラダと豆もやしの和風ナムル
汁物：あおさの味噌汁

定食にもう1品プラスでさらに栄養チャージ!

骨まで食べられる鰯の生姜煮(¥420)で青魚パワーチャージ!▶





夜の定食、カレーには“南紀州の南高梅”が付きます

「南紀州マルイチフーズ」の梅干し：昔ながらの製法で漬け込んだ梅は肉厚で薄皮、ふっくらと柔らかく仕上がっています。



パワー定食

¥1200

POWER TRAY

主菜：挽き肉と茄子の味噌煮込み

温菜：ふろふき大根とゆず味噌

冷菜：きんぴら風おから

冷菜：小松菜と厚揚げのおかか和え

汁物：薄揚げ、わかめ、ねぎの味噌汁



コラーゲンカレー

¥1200

COLLAGEN CURRY

主菜：冬野菜のコラーゲンカレー

冷菜：きんぴら風おから

冷菜：海藻サラダと豆もやしの和風ナムル

DINNER DRINK SET

定食にお好きなドリンク（アルコールもOK!）で合計金額より**¥200off!**

寒い季節はやっぱりお鍋!!

アスシヨク鍋プラン

ASUSYOKU NABE PLAN

たっぷりの野菜とお肉をバランスよく食べられる鍋プランが登場!
スープはカラダに優しい“豆乳味噌”と“鶏の白湯水炊き”の2種から
お選びいただけます。

[ご予約不要! 当日対応できます!]

1人前 / **¥2500**

※2人前からご注文いただけます

プラン内容

[前菜]

・お惣菜3種盛り合わせ ・さつま揚げ

[鍋]

豆乳味噌 or 鶏の白湯水炊き からお選びください。

豆乳味噌

豚肩肉、鰹、有頭海老、野菜 etc...



鶏の白湯水炊き

鶏もも肉、有頭海老、野菜 etc...

[丼]

うどん or 雑炊



※鍋の具材は仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。*写真はイメージです。