

数量  
限定

メインが選べる！

# トリプルメインランチ



¥1,390 [税込¥1,529]

・メイン3種 ・サラダ ・お味噌汁 ・十五穀米(おかわり自由)



main  
1

十五穀米

新鮮野菜のサラダ

根菜のお味噌汁

main  
2

main  
3

お肉メイン

チーズメイン

お魚メイン

## 選べるメイン料理

各カテゴリーからお好みのメイン料理を一品ずつお選びください

main 1 お肉 [全4種]



- ・チキン南蛮タルタル
- ・グリルチキンのねぎ塩レモンソース
- ・塩麴に漬けこんだ健康酢豚
- ・熟成ハラミステーキ +150円 (165円)

main 2 お魚 [全4種]



- ・エビマヨ 自家製マヨネーズ
- ・白身魚の黒酢あん
- ・鰯(あじ)の大葉ガダイフ揚げ
- ・紅トロサーモンの炙りカルパッチョ +100円 (110円)

main 3 チーズ [全2種]



- ・3種チーズのタッカルビ
- ・夏野菜のトマト煮 チーズハンバーグ

# Lunch Menu

野菜たっぷり 健康バランス定食

¥980~  
[税込 ¥1,078~]

お肉とお魚  
Wメイン

栄養バツゲン!  
十五穀米  
おかわり自由  
白米に変更できます

野菜中心の  
季節に合わせた  
副菜

野菜入り  
健康みそ汁

## JAMBUKA'S LUNCH MENU

### 十五穀米

ビタミンやたんぱく質など  
栄養豊富でおかわり自由!

### 副菜

多くの野菜がとれるように  
季節野菜中心の副菜

### ドリンク付き

デトックスウォーターや  
健康茶が飲み放題



W  
ダブル  
メイン

牛ハラミ溶岩石ステーキ ¥1,380  
× 若鶏の唐揚げおろしポン酢 [税込¥1,518]



W  
ダブル  
メイン

牛ハラミ溶岩石ステーキ ¥1,480  
× サーモンカルパッチョ [税込¥1,628]



W  
ダブル  
メイン

若鶏の唐揚げ 健康黒酢あん ¥1,130  
× エビマヨ 自家製マヨネーズソース [税込¥1,243]



W  
ダブル  
メイン

チキン南蛮タルタル ¥1,280  
× サーモンカルパッチョ [税込¥1,408]



S  
シングル  
メイン

若鶏の唐揚げ ¥980  
健康黒酢あんソース [税込¥1,078]



S  
シングル  
メイン

エビマヨ ¥980  
自家製マヨネーズソース [税込¥1,078]