

美味しく、楽しく、健康に! がモットーの“アスシヨク”ことアスリート食堂と、
GARB MONAQUE のコラボ企画!!
 新鮮な野菜にお魚も味わえるバランス良いモーニングプレート!
 いつもとは少しちがう期間限定のヘルシーメニューで素敵な一日をスタートしませんか?



MONAQUE × ASU-SHOKU MORNING ¥700

ヘルシーなメニュー内容!

- 鯖の煮付け
Mackerel simmered In Miso
- 小松菜と厚揚げのおかか和え
Japanese mustard Spinach & Deep-fried Tofu with dried bonito
- ひじきとさつまいもの胡麻和え
Hijiki & Sweet potato with Sesame Paste
- 日替り味噌汁
Miso Soup

モナーク × アスシヨクモーニング 568kcal

* 味噌汁が日によって変わる為カロリーが変動します / Calories will change for change by miso soup the day.

Hijiki & Sweet potato with Sesame Paste

ひじきとさつまいもの胡麻和え

ひじきは食物繊維やカルシウム、鉄分等が豊富でカラダに嬉しい栄養がたっぷりです。

Mackerel simmered In Miso

鯖の煮付け

鯖の脂質には DHA や EPA が多く含まれており、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らし、血流をよくする効果があります。

Japanese mustard Spinach & Deep-fried Tofu with dried bonito

小松菜と厚揚げのおかか和え

小松菜は、ビタミン・ミネラル食物繊維が豊富な緑黄色野菜!

* 表示価格は全て税込価格となっております / The price includes tax.