

# Lunch

平日：11:00~16:00

※メニューに記載の数字はプロテイン量です ※価格はすべて税込です。



## 全品ドリンク付

◆ ドリンクは右記よりお選びください

・コーヒー ・紅茶 (HOT または ICE) / アイスウーロン茶  
スムージー ※ハーフサイズ バナナピンク or セサミブラック

## ★ スープランチ ¥1,100

### 1. 薬膳サムゲタン風スープ40

参鶏湯スープ / 玄米  
副菜 3品 ※内容は変わる事がございます  
カロリー：357kcal タンパク質：40g



NEW



### 2. フルティカトマトのミネストローネ 20

ミネストローネ / サラダ / パン  
カロリー：311kcal タンパク質：20g

## ランチセットA

スープ付  
パン or 玄米

### 自家製チキンとBORECAの森サラダ 30

自家製チキン / グリーンサラダミックス / ブロッコリー / ゆで卵  
トマト / リンゴ  
カロリー：322kcal タンパク質：30g

¥1,320



## ランチセットB

スープ付

### 玄米とスパイシーチキンプレート 50

スパイシーチキン / サラダ / 玄米  
カロリー：461kcal タンパク質：50g

¥1,430

## ランチセットC

スープ付

### ねばとろライスボウル 30

玄米 / チキンそぼろ  
とろろ / 納豆 / オクラ / めかぶ柴漬け  
カロリー：467kcal タンパク質：30g

¥1,430



# Cafe menu

※メニューに記載の数字はプロテイン量です  
玄米の大盛は+¥110で可能です。

※価格はすべて税込です。



## NEW ITEM

### 薬膳サムゲタン風スープ40

“Samgyetang” chicken soup set



カロリー：357 kcal **¥1,200**

参鶏湯スープ / 玄米 / 副菜3品 ※内容は変わる事がございます

● 韓国料理の参鶏湯を手軽に食べられる一品に仕上げました。  
鶏の胸肉を、たっぷりの生姜、にんにく、なつめで炊き上げ、  
クコの実でトッピング。滋養強壮、ヘルシーでおすすめです。



### フルティカトマトのミネストローネ 20

Minestrone Soup with Fruity Tomatoes 20

カロリー：311 kcal **¥1,200**

ミネストローネ / サラダ / パン

● 濃厚な甘みとコクが自慢のフルティカトマトをふんだんに使用。  
野菜の旨みをぎゅっと閉じ込め、体にやさしい一杯に仕上げました。

### 定番人気サラダ♪

### 自家製チキンとBORECAの森サラダ 30

Home made chicken with vegetables salad

カロリー：197 kcal **¥1,410**

自家製チキン / グリーンサラダミックス / ブロccoli / ゆで卵 / トマト / リンゴ

● 低温調理でじっくり仕上げたチキンを主役にたっぷりのフレッシュ野菜を組み合わせ  
※玄米単品 (100g) 別途 ¥110でご注文可能です。



### ねばとろライスボウル 30

Natto Tororo Rice Bowl 30

カロリー：467 kcal **¥1,520**

玄米 / チキンそぼろ / とろろ / 納豆 / オクラ / めかぶ / 柴漬け

● 旨味たっぷりのそぼろと濃厚な卵黄をトッピング「ねばとろ」の  
食感がクセになるライス丼

### 玄米とスパイシーチキンプレート 50

Brown Rice with Spicy chicken 50

カロリー：461 kcal **¥1,740**

スパイシーチキン / サラダ / 玄米

● 低温調理でじっくり仕上げたスパイシーチキンと  
色鮮やかな野菜たちが入った満足な1皿



# Smoothie menu

※メニューに記載の数字はプロテイン量です ※価格はすべて税込です。  
各メニューに、コラーゲン10,000mg/¥220 で追加が可能です。



フルティカトマトレッド11 Frutica Tomato RED 83kcal

NEW ITEM



¥880

フルティカトマト / 塩麴

●リコピンの力で美しさを内側からサポートし、麴の酵素が疲労回復や代謝促進に効果的

好評につき継続販売決定！

Mikan tangerine with citric acid 152kcal

蜜柑タンジェリーナ10

¥950

みかん / りんご / 人参 / リンゴ酢 / はちみつ / ハーブザイム

●ビタミンや抗酸化成分が豊富で、美肌や疲労回復に効果的



ジンジャーレッド10

GINGER RED 68kcal

¥880

ビーツ / マンゴー / オレンジ  
生姜

●生姜は血行促進・体温上昇を手助けをしてくれるので冷え性改善などに効果的

BEST SELLER ★



アサイーバーガンディ11

ACAI BURGUNDY 171kcal

¥990

アサイー / ラズベリー / パナナ  
ブルーベリー / はちみつ /  
アーモンドミルク / チアシード

●抗酸化作用たっぷりのスーパーフードが、お肌の透明感にも効果的



キウイグリーン12

KIWI GREEN 201kcal

¥880

ホウレン草 / ブロccoli  
キウイ / マンゴー  
リンゴ / はちみつ

●鉄分やビタミン豊富でエイジングケアに効果的



バナナピンク16

BANANA PINK 259kcal

¥770

バナナ / ビーツ / はちみつ  
牛乳 / バニラエッセンス  
MCTオイル

●カリウムとマグネシウム、葉酸の効能以エネルギー補給や美肌に効果的



ブルーベリーパープル16

BLUEBERRY PURPLE 218kcal

¥880

ブルーベリー / ヨーグルト  
牛乳 / アーモンドバター  
チアシード

●ビタミンEやマグネシウムで抗酸化作用や腸内環境をサポート



セサミブラック20

SESAMI BLACK 296kcal

¥770

バナナ / きな粉 / すりごま  
牛乳 / バニラエッセンス

●鉄分やビタミンC豊富でエイジングケアに効果的

# Drink

※価格はすべて税込です。



★キリマンジャロ産の豆使用で、さらにおいしくなりました！

<b>New!</b> ドリップコーヒー (ICE/HOT) DRIP COFFEE (ICE/HOT)	Regular	¥600	紅茶 (ICE/HOT) BLACK TEA (ICE/HOT)		¥600
	Large	¥680	<b>New!</b> 自家製レモネード HOMEMADE LEMONADE	HOT	¥700
カフェラテ (ICE/HOT) CAFÉ LATTE (ICE/HOT)		¥680		ICE	¥750
<b>New!</b> ココア (HOT ONLY) COCOA (HOT ONLY)		¥770	★トレーニング中のワークアウトドリンクとして人気 EAA EAA		¥440
<b>New!</b> チャイティー (HOT ONLY) CHAI TEA (HOT ONLY)		¥770	酵素フィズ HARB THYME CIDER		¥1,100

# Other

※価格はすべて税込です。



## 美肌コラーゲンアサイーボウル ¥1,760

ACAI BOWL 348kcal

アサイー／バナナ／キウイ／ブルーベリー  
ラズベリー／グラノーラ／チアシード／ひまわり  
の種／はちみつ／アーモンドミルク

## フルティカトマトパフェ

Frutica Tomato Parrfait 350kcal

フルティカトマト／トマトジュレ  
大麦／トマトのグラノーラ／マスカルポーネ  
クリームチーズアイスクリーム

単品 ¥880

ドリンクセット ¥1,100

コーヒーまたは、紅茶



## 塩糀マフィン ¥430

Kouji cap cake 322kcal

※温めてご提供します

and more... ASK STAFF !

**BORECA**  
Reconditioning Lounge

OPENING HOUR

09:30~20:30 (L.O 20:00)