

パワーアップ

大人のポテトサラダ _____ 500円 糖質を適度に摂取	園田料理長特製カレー _____ 1,000円 スパイスで消化と代謝促進しながら、良質なタンパク質をしっかり補給
胸肉生ハムマリネ _____ 700円 胸肉は特に筋肉の材料となるBCAAやビタミンB6が豊富	鶏ムネ肉の親子丼トリュフ入り _____ 1,200円 炭水化物と同時摂取でタンパク質を効率的に吸収
はらみの炭火焼 自家製ポン酢和え _____ 600円 自家製ポン酢和え→高タンパク低脂肪のはらみ	ヘルシーティラミス _____ 500円 デザートでも低脂肪のタンパク質を摂取
鶏モモ肉のスモークロースト _____ 1,000円 オリジナルの黒酢はちみつソースでさっぱりタンパク質補給	

ダイエット

九州辛子高菜 _____ 500円 カプサイシンで脂肪燃焼	ヘルシーティラミス _____ 500円 低脂肪高タンパクのカッテージチーズを使用したヘルシーデザート
胸肉生ハムマリネ _____ 700円 タンパクな胸肉と合えるピネガーで新陳代謝の促進	ヘンプヨーグルト _____ 500円 良質な脂質、植物性のタンパク質も摂取
腸コンねばねばサラダ _____ 1,500円 水溶性食物繊維をたっぷり摂取で排泄促進	

疲労回復

大人のポテトサラダ _____ 500円 疲労回復効果のあるビタミンB1や糖質を含むじゃがいもを自家製スパイスと共に	鶏モモ肉のスモークロースト _____ 1,000円 オリジナルの黒酢とはちみつソースと鶏肉の成分で疲労回復
胸肉生ハムマリネ _____ 700円 胸肉には疲労回復に役立つイミダペプチドを多く含む	天乃じゃく鍋 _____ 3,000円 麴入りのスープで身体の内側から温める
腸コンねばねばサラダ _____ 1,500円 ねばねば食材で臓器を労わる	鶏ムネ肉の親子丼トリュフ入り _____ 1,200円 必須アミノ酸が優れた胸肉と卵、米の糖質で筋回復
はらみの炭火焼 自家製ポン酢和え _____ 500円 生たまねぎたっぷりで血行促進&腸内環境改善で免疫力アップ	

腸内環境改善

クリームチーズの自家製しょうゆ漬け _____ 500円 発酵食品のコラボで善玉菌のおつまみ	天乃じゃく鍋 _____ 3,000円 スープの中の麴菌で善玉菌を摂取
腸コンねばねばサラダ _____ 1,500円 水溶性、不溶性のベストバランスの食物繊維と善玉菌をたっぷり摂取	ヘンプヨーグルト _____ 500円 食物繊維を豊富に含むヘンプと植物性の乳酸菌を摂取

チートデイ

PL炒飯 _____ 800円 幻のPL学園野球部チャーハン。支配人野々垣が自ら腕をふるう
--

焼酎

トマトハイ 900円

老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化物質であるリコピンを含み、アルコール代謝を活性化することで二日酔い防止に役立つ。

モリンガハイ 900円

赤ワインの8倍のポリフェノールを含み、アンチエイジングに役立つ。  
また、天然のアミノ酸であるGABA(ギャバ)を多く含むことで、ストレスを軽減し、副交感神経を優位にする。

はちみつレモンハイ 900円

クエン酸やビタミンCを含み、免疫力を高め、疲労回復を助けると共に、代謝促進にも効果的。

はちみつ黒酢ハイ 900円

必須アミノ酸、酢酸、ビタミンB群、ミネラルなど豊富な栄養素を含むことで、血液循環を良くし、新陳代謝アップにも繋がる。

タマリンドハイ 900円

クエン酸や食物繊維、ミネラル、ビタミンが豊富に含まれることで、整腸作用を促進し、免疫力アップ、疲労回復を助ける。

追加(梅干し) 100円

ワイン

モリンガワイン 800円

白ワインはカリウムが豊富に含まれているため、利尿作用、老廃物の排出を促進し、むくみ防止に繋がる。  
また、有機酸の効果により腸内環境を整える働きがある。  
さらに、モリンガのデトックス効果も合わせ、最強のデトックスドリンクに。

ソフト  
ドリンク

100%トマトジュース 700円

リコピンの効果により、抗酸化作用を高め、脂肪蓄積を抑えると共に、カリウムやペクチンが含まれることで、むくみ防止、整腸作用を促すため、ダイエットに効果的。

モリンガティ 700円

食物繊維が豊富なので、血糖値の急上昇を抑え、脂肪吸収を防ぐと共に、整腸作用やデトックス効果をもたらす。  
また、天然の必須アミノ酸(BCAA)を豊富に含むため、疲労回復にも効果大。

自家製レモネード 700円

クエン酸やビタミンCを含み、免疫力を高め、疲労回復を助けると共に、代謝促進にも効果的。