



F&P
SMOOTHIE CAFE

HEALTHY FAST FOOD™ MENU



Ask us for English menu.

- 税込価格は「店内ご利用」の場合の価格です。
「テイクアウト」ご利用のお客様は、
軽減税率8%が適用されます。
- 画像はイメージです。



栄養成分表はこちら

SANDWICHES サンドイッチ



F&Pサンド F&P Sandwich

¥940(税別) ¥1,034(税込イートイン)

黒はちみつパン、パストラミビーフ、アボカド、
チーズ、グリーンリーフ、トロピカルソース、バター 637Kcal



サーモンクリームチーズサンド

Salmon Cream Cheese Sandwich

¥890(税別)

¥869(税込イートイン)

黒はちみつパン、スマートサーモン、クリームチーズ、
トマト、グリーンリーフ、カシューナッツ、
レモンソース、バター 495Kcal



チキンバジルサンド
Chicken Basil Sandwich

¥790(税別)

¥869(税込イートイン)

セサミブレッド、チキンプレスト、ゴボウサラダ、
グリーンリーフ、バジルソース、バター 549Kcal



ベジタブルサンド

Vegetable Sandwich

¥790(税別)

¥869(税込イートイン)

セサミブレッド、グリーンリーフ、トマト、ゴボウサラダ、
チーズ、レモンソース、バター 589Kcal



ビーガンサンド
Vegan Sandwich

¥790(税別)

¥869(税込イートイン)

セサミブレッド、グリーンリーフ、トマト、アボカド、
カシューナッツ、イエローマスタード、オリーブオイル
457Kcal

SALADS サラダ

¥690(税別)
¥759(税込イートイン)



パストラミとアボカドのサラダ
Pastrami & Avocado Salad

パストラミビーフ、アボカド、カーリーケール、
ロメインレタス、レタス、くるみ、ブラックペッパー、
焙煎ナツツマスクードレッシング

351Kcal



ケールシーザーチキンサラダ
Kale Caesar Chicken Salad

チキンブレスト、カーリーケール、ロメインレタス、
レタス、クルトン、レモン、パルメザンチーズ、
ホームメイドシーザードレッシング

328Kcal



スマートサーモンとクリームチーズのサラダ
Smoked Salmon & Cream Cheese Salad

スマートサーモン、クリームチーズ、カーリーケール、
ロメインレタス、レタス、赤キャベツ、
ブラックペッパー、バジルチーズドレッシング

267Kcal



雑穀米とひよこ豆のビーガンサラダ
Multigrain Rice & Chickpea Salad

雑穀米、ひよこ豆、カーリーケール、
ロメインレタス、レタス、トマト、くるみ、
ブラックペッパー、ゆずキャロットドレッシング

191Kcal



ソイミートとケールのビーガンサラダ
Soy Meat & Kale Vegan Salad

大豆フィレ、ひよこ豆、カーリーケール、
ロメインレタス、レタス、トマト、赤キャベツ、
ブラックペッパー、
バルサミコジンジャードレッシング

200Kcal

BOWLS & PARFAIT ボウル & パフェ



グラノーラスマージーボウル
Granola Smoothie Bowl

¥1,600(税別) ¥1,760(税込イートイン)

ベースとなるお好きなスマージー1つ、
ブースター2つをお選びいただけます。

有機グラノーラ、ストロベリー、バナナ、
有機アガベシロップ、お好みのスマージー1種、
お好みのブースター2種



ホットオートミールボウル
Oatmeal Hot-Smoothie Bowl

¥1,600(税別) ¥1,760(税込イートイン)

ベースとなるお好きなスマージー(HOT)1つ、
ブースター2つをお選びいただけます。

オートミール、ストロベリー、バナナ、
有機アガベシロップ、お好みのスマージー(HOT)1種、
お好みのブースター2種



グラノーラヨーグルトパフェ
Granola Yogurt Parfait

¥880(税別) ¥968(税込イートイン)

有機グラノーラ、プレーンヨーグルト、
ストロベリー、バナナ、有機アガベシロップ、
ドライゴジベリー、チアシード

CLASSIC SMOOTHIES™ クラシックスムージー

つくりたて本格スマージー
ALL ¥800(税別)
(税込イートイン) ¥880



フルーツ&野菜を
本物まるごと

あなたのために
つくりたて

濃厚満足の
西海岸スタイル



VEGGIE SMOOTHIES ベジースムージー

| | | | | |
|----|-------------------------------|---|--------------------------|---------|
| 8 | ケールグリーン Kale Green | ケール、ほうれん草、バナナ、キウイ、 パイナップル、100%オレンジジュース | ビタミンCが1日の83%、ビタミンK、B群も豊富 | 129Kcal |
| 9 | ケールスピナッチ Kale Spinach | ケール、ほうれん草、バナナ、バセリ、 グレープフルーツ、100%オレンジジュース | 緑野菜の濃厚ブレンドでビタミンACEを！ | 105Kcal |
| 10 | グリーンブリーズ Green Breeze | セロリ、マンゴー、ケール、パイナップル、 100%アップルジュース | セロリが主役でケセがなく爽やかな飲みごち | 114Kcal |
| 11 | ケールマンゴー Kale Mango | ケール、マンゴー、リンゴ、有機豆乳、 有機アガベシロップ | まつりとやさしい飲み口で栄養補給 | 198Kcal |
| 12 | アップルジンジャー Apple Ginger | リンゴ、ショウガ、レモン、 100%アップルジュース、有機アガベシロップ | すりおろしりんごのよう、シナモン追加がおすすめ | 155Kcal |
| 13 | パンプキンキャロット Pumpkin Carrot | カボチャ、ニンジン、マンゴー、有機豆乳、 有機アガベシロップ | 不足しがちな緑黄色野菜でビタミンAを補給 | 193Kcal |
| 14 | スピナッチャキャロット Spinach Carrot | ほうれん草、ニンジン、カボチャ、有機豆乳、 有機アガベシロップ | 1日分の緑黄色野菜をこの1杯で摂れる | 169Kcal |
| 15 | エバーグリーン Evergreen | 小松菜、ケール、バセリ、レモン、リンゴ、 100%アップルジュース | すっきりしたいときは葉野菜で栄養たっぷり | 146Kcal |
| 16 | サンライト Sunlight | ニンジン、ショウガ、レモン、リンゴ、 100%アップルジュース | キリッと生姜が効いてビタミンAは1日の57% | 145Kcal |
| 17 | クリムゾン Crimson | ビーツ、レモン、ショウガ、リンゴ、 100%アップルジュース | 真紅の健康野菜ピーツで、玄人好みの1杯 | 149Kcal |

SIMPLE BLENDS シンプルブレンド

¥520(税別) ¥572(税込イートイン)

banana milk バナナミルク
strawberry milk ストロベリーミルク
mango milk マンゴーミルク
ice 178Kcal
ice 193Kcal
ice 161Kcal
banana, milk バナナ、牛乳
strawberry, milk ストロベリー、牛乳、
mango, milk マンゴー、牛乳
ice 有機アガベシロップ

ALMOND SOY LATTE アーモンドソイラテ

¥670(税別) ¥737(税込イートイン)

Ginger Latte ジンジャーラテ
HOT 172Kcal
ICE 144Kcal
strawberry, milk, ginger, organic soybean, ice, no sugar, no preservatives, no artificial flavoring, no artificial coloring
Turmeric Latte ターメリックラテ
HOT 191Kcal
ICE 162Kcal
strawberry, milk, turmeric, organic soybean, ice, no sugar, no preservatives, no artificial flavoring, no artificial coloring
Matcha Latte 抹茶ラテ
HOT 189Kcal
ICE 160Kcal
strawberry, milk, matcha, organic soybean, ice, no sugar, no preservatives, no artificial flavoring, no artificial coloring
Matcha Latte 抹茶ラテ
HOT 189Kcal
ICE 160Kcal
strawberry, milk, matcha, organic soybean, ice, no sugar, no preservatives, no artificial flavoring, no artificial coloring

COFFEE コーヒー

Coffee(Hot/Iced) [using Organic Beans] HOT ICE

¥490(税別) ¥539(税込イートイン)

Coffee(Latte/Hot/Iced) [using Organic Beans] HOT ICE

¥520(税別) ¥572(税込イートイン)

Darjeeling (Hot) HOT

¥380(税別) ¥418(税込イートイン)

CUSTOMIZATION スムージーをカスタマイズ

CHANGE YOUR STYLE

スムージーをお好みの温度帯に変えられます。

RICH HOT LIGHT HOT

リッチで濃厚な
本格派 (通常)

冷たすぎず
なめらかでやさしい

スープのような
ぱかぱかの飲みごち

CHANGE YOUR LIQUID BASE

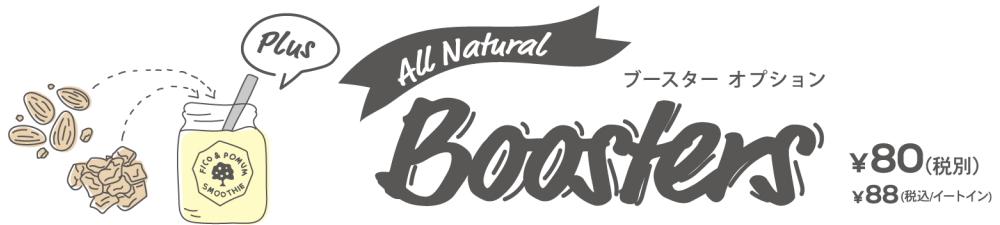
有機豆乳、牛乳、
100%アップルジュース、
他のいわかれに
変更ができます。

¥50(税別)

無糖アーモンドミルクのみ
+¥50(税別)

ヨーグルト以外のドリンクには、
「ベースターメリック」が
追加料金です。

詳しくは、別表の
「ベースターメリック」を
ご覧ください。 ¥80(税別)



All Natural

ブースター オプション

Boosters

¥80(税別)

¥88(税込/イートイン)

からだにうれしい効果のある栄養価の高い自然食材を、その日の気分や体調に合わせてスムージーにプラス！
自分にいいこと、ちょっと特別な何かを、ふだんの生活に加えましょう。



生アーモンド
Raw Almonds

若々しくありたい人
+ 香ばしさ



生カシューナッツ
Raw Cashew Nuts

たんぱく質・オレイン酸
+ まつり濃厚



生ウォルナッツ
Raw Walnuts

オメガ3脂肪酸
+ 香ばしいサクサク感



生ピーカンナッツ
Raw Pecan Nuts

ミネラル
+ ほんのりした甘み



生ピスタチオ
Raw Pistachios

美容・ビタミンB6
+ 香ばしさとコク



生ヘーゼルナッツ
Raw Hazelnuts

美容・オレイン酸
+ 自然な香ばしさ



ドライゴジベリー
Dried Goji Berries

ビタミン・ミネラル
+ 腹に溜まる感



ドライココナッツ
Dried Coconut

美容 + 香ばしい甘み



ドライイチジク
Dried Figs

ミネラル
+ 甘み・つぶ感



ドライデーツ
Dried Dates

鉄分 + 濃厚な甘み



ドライレーズン
Dried Raisins

体重管理の味方
+ 奥深い甘み



ドライブルーン
Dried Prunes

ビタミンA
+ 甘酸っぱいコク



パンプキンシード
Pumpkin Seeds

亜鉛・オメガ3脂肪酸
+ 粒感



サンフラワーシード
Sunflower Seeds

体重管理の味方
+ 歯ごたえ



カカオニブ
Cacao Nibs

リラックスタイムに
+ ほろ苦



ヘンプシード
Hemp Seeds

たんぱく質
・全20種のアミノ酸



チアシード
Chia Seeds

必須アミノ酸
+ 腹持ち感、粒感



シナモンパウダー
Cinnamon Powder

むくみが気になるとき



ジンジャーパウダー
Ginger Powder

冷えが気になるとき



ウコンパウダー
Turmeric Powder

飲みすぎたと思ったとき



スピルリナパウダー
Spirulina Powder

60種の栄養素で体調管理



モリンガパウダー
Moringa Powder

ビタミン・ミネラルを
バランスよく

※1杯に2つまで

※画像はイメージです(1杯分あたり10g以下)。

※ コーヒーには追加できません。

※税込価格は、イートインの場合です(税率10%)。

ティーアウトの場合は、

軽減税率8%が適用されます。



NATURAL PROTEIN

ナチュラルプロテイン

¥230(税別)

¥253(税込/イートイン)

人工甘味料・着色料・保存料・香料 不使用
※HOTには追加できません

ソイ
Soy



たんぱく質
10.1g

ホエイ
Whey



たんぱく質
10.7g

ヘンプ
Hemp



たんぱく質
4.0g

2024.10 AOY