



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

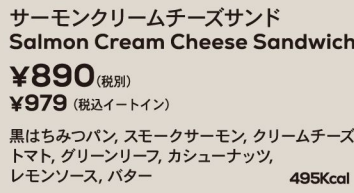
パンはトーストできます。お申し付けください。



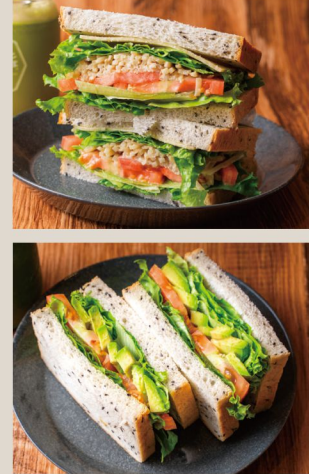
F&Pサンド F&P Sandwich
¥890 (税別) ¥979 (税込イートイン)
黒はちみつパン、パストラミビーフ、アボカド、チェダーチーズ、グリーンリーフ、イチジクソース、バター 637Kcal



サーモンクリームチーズサンド Salmon Cream Cheese Sandwich
¥890 (税別) ¥979 (税込イートイン)
黒はちみつパン、スモークサーモン、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、チェダーチーズ、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、焙煎ナッツマスタードドレッシング 351Kcal



ケールシーザーチキンサラダ Kale Caesar Chicken Salad
チキンプレスト、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



スモークサーモンとクリームチーズのサラダ Smoked Salmon & Cream Cheese Salad
スモークサーモン、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、パルサミコジンジャードレッシング 200Kcal

BOWLS & PARFAIT ボウル & パフェ



グラノーラスムージーボウル 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ムージー1つ、プースター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、お好みのスムージー1種、お好みのプースター2種



HOT
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ムージー(HOT)1つ、プースター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、お好みのスムージー(HOT)1種、お好みのプースター2種



グラノーラヨーグルトパフェ Granola Yogurt Parfait
¥780 (税別) ¥858 (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



本格スムージーは、ホットでもおいしく楽しもう
HOT SMOOTHIES™

本格スムージー ALL ¥690 (税別) (税込イートイン) ¥759

- 果実と野菜を本物まるごと
- あなたのためにつくられた
- 濃厚満足の西海岸スタイル
- ALL PLANT BASED
- すべて植物由来
- 白砂糖不使用
- 保存料無添加
- 着色料無添加

CLASSIC SMOOTHIES™ クラシックスムージー

1	ストロベリーバナナ Strawberry Banana	ストロベリー、バナナ、ソイヨーグルト、有機豆乳、有機アガベシロップ	迷ったらこれ！一番人気の定番	197Kcal	RICH LIGHT HOT
2	フィコ&ポムム Fico & Pomum	イチジク、リンゴ、バナナ、ソイヨーグルト、100%アップルジュース	お店の名前がついたイチジクとリンゴのスムージー	149Kcal	RICH LIGHT HOT
3	アサイーバナナ Acai Banana	アサイー、バナナ、マンゴー、有機豆乳、有機アガベシロップ	アマゾンのスーパーフルーツを濃厚にブレンド	230Kcal	RICH LIGHT HOT
4	トリプルベリー Triple Berry	ストロベリー、ブルーベリー、ラズベリー、100%オレンジジュース、有機アガベシロップ	美容にうれしいビタミンCが1日の75%	160Kcal	RICH LIGHT HOT
5	ブルーベリーモーニング Blueberry Morning	ブルーベリー、マンゴー、バナナ、ソイヨーグルト、有機豆乳、有機アガベシロップ	抜けるように爽やかで、朝感強めな絶妙ブレンド	195Kcal	RICH LIGHT HOT
6	トロピカルマンゴー Tropical Mango	マンゴー、パイナップル、キウイ、100%オレンジジュース、有機アガベシロップ	南国のフルーツでビタミンCが1日の73%	156Kcal	RICH LIGHT HOT
7	シトラスパッション Citrus Passion	パッションフルーツ、レモン、パイナップル、100%アップルジュース、有機アガベシロップ	クセになる酸っぱさでリフレッシュ！	159Kcal	RICH LIGHT HOT

VEGGIE SMOOTHIES ベジスムージー

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	RICH LIGHT HOT
9	ケールスピナッチ Kale Spinach	ケール、ほうれん草、バナナ、パセリ、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	RICH LIGHT HOT
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	セロリが主役でクセがなく爽やかな飲みごこち	114Kcal	RICH LIGHT HOT
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	まったりとやさしい飲み口で栄養補給	198Kcal	RICH LIGHT HOT
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で、シナモン追加がおすすめ	155Kcal	RICH LIGHT HOT
13	パンキンキャロット 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	RICH LIGHT HOT
14	スピナッチキャロット 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	RICH LIGHT HOT
15	エバグリーン Evergreen	小松菜、ケール、パセリ、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	ICED LIGHT HOT
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	ICED LIGHT HOT
17	クリムゾン Crimson	ピーズ、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ズで、玄人好みの1杯	149Kcal	ICED LIGHT HOT

SIMPLE BLENDS シンプルブレンド

¥430 (税別) ¥473 (税込イートイン)

バナナミルク Banana Milk	ストロベリーミルク Strawberry Milk	マンゴーミルク Mango Milk
ICED 178Kcal	ICED 193Kcal	ICED 161Kcal
バナナ、牛乳	ストロベリー、牛乳、有機アガベシロップ	マンゴー、牛乳

ALMOND SOY LATTE アーモンドソイラテ

¥490 (税別) ¥539 (税込イートイン)

ジンジャーラテ Ginger Latte	ターメリックラテ Turmeric Latte	抹茶ラテ Matcha Latte
HOT 172Kcal	HOT 191Kcal	HOT 189Kcal
ICED 144Kcal	ICED 162Kcal	ICED 160Kcal
ショウガ、ジンジャーパウダー、無糖アーモンドミルク、有機豆乳、有機アガベシロップ	ウコンパウダー、無糖アーモンドミルク、有機豆乳、有機アガベシロップ	抹茶パウダー、無糖アーモンドミルク、有機豆乳、有機アガベシロップ

COFFEE コーヒー

¥380 (税別) ¥418 (税込イートイン)

コーヒー(Hot/Iced) [有機珈琲豆使用]	HOT ICED
カフェラテ(Hot/Iced) [有機珈琲豆使用]	HOT ICED
ダーズリンティー (Hot) Darjeeling (Hot)	HOT

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。

CHANGE YOUR LIQUID BASE
有機豆乳、牛乳、100%アップルジュースは、他のいずれかに変更が可能です。
無糖アーモンドミルクのみ +¥50 (税別)

BOOST YOURSELF
コーヒー以外のドリンクには、「プースターオプション」が追加ブレンドできます。詳しくは、別表のプースターメニューをご覧ください。 ¥120 (税別)

リッチで濃厚な本格派 (通常) 冷たすぎずなめらかなやさしい スープのようなほかほかの飲みごこち

※栄養成分表示値は、「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年版」を参照した推定値です
※1日の摂取基準は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より、一般成人1日分の推奨摂取量で算定しました
※「毎日くぐも200グラム推進協議会資料」に基づき、果汁100%ジュースは使用量の半分量の「果物」として取り扱っています