

TAKE
OUT

BAGEL SANDWICH

心も身体も健康に。
新しい生活習慣に寄り添えるサンドイッチをお届けしたい。
そんな思いでつくりました。

管理栄養士監修
ベーグルサンドイッチ

田中千尋

管理栄養士
サプリメントアドバイザー
妊産婦食アドバイザー

サプリメントメーカーで、栄養相談・食事指導、オーダーメイドサプリメントの処方、製品企画・開発を経て独立。
現在はヘルスケア分野を中心に、企業と共に健康食品やレシピの商品開発や監修、個人向けにライフスタイル・体質や目的に
寄り添った栄養指導を実施している。ベーグル&ベーグルにおいては、栄養学に基づいて目的に合わせたメニューの監修。皆様
の健康と美容のお役に立てることができれば幸いです。

SET DRINK OK

AVOCADO & APPLE BERRY

管理栄養士監修
アボカド&アップルベリー《ビューティー》

【原材料】：プレーンベーグル/アボカド/フムス/カッテージチーズ/赤キャベツ・ピーツのラペ/りんご/ドライクランベリー/トマト/ブロッコリースーパース
ブラウト/くるみ/ナッツドレッシング

¥800(税込¥880)

SET DRINK OK

ROAST CHICKEN & BROCCOLI NUTS

管理栄養士監修
ローストチキン&ブロッコリーナッツ《疲労回復》

【原材料】：プレーンベーグル/ローストチキン/ブロッコリースーパース
ブラウト/ブロッコリー/グリル野菜(オス・ズッキーニ・マッシュルーム・カボチャ・アンチョビ)/フムス/ペビーリーフ/サニーレタス/ドライ
トマト/くるみ/シエリービネガードレッシング/ペッパー

¥840(税込¥924)

SET DRINK OK

VEGETABLES & HUMMUS

管理栄養士監修
ベジタブル&フムス《腸活》

【原材料】：プレーンベーグル/グリル野菜(オス・ズッキーニ・マッシュ
ルーム・カボチャ・アンチョビ)/アボカド/フムス/ガルパン
ソー/マロフファットピース/レッドキドニー/ペビーリーフ/サニーレ
タス/シエリービネガードレッシング/ペッパー

¥900(税込¥990)



AVOCADO, SHRIMP, & HUMMUS

アボカドシュリンプフムス

【原材料】：プレーンベーグル/アボカド/エビ/フムス/ブロッコリースーパースプラウト/キュウリ/ニンジン/フレッシュハーブ(ミント・ディル・イタリアンパセリ・セルフィーク)/オニオンマヨネーズ

¥860(税込¥946)



SMOKED SALMON & CREAM CHEESE

サーモン&クリームチーズ

【原材料】：プレーンベーグル/スモークサーモン/クリームチーズ/レッドオニオン/ケーパー/ペペーリーフ/フレッシュハーブ(ミント・ディル・イタリアンパセリ・セルフィーク)/ハーフ塩/ペッパー

¥900(税込¥990)



HARISSA CHICKEN

ハリッサチキン

【原材料】：プレーンベーグル/ハリッサチキン/赤キャベツ・ピーツのラペ/トマト/サニーレタス/オニオンマヨネーズ

¥690(税込¥759)



PLANT BASED MEAT BURGER

プラントミートバーガー

【原材料】：プレーンベーグル/大豆ミートバーグ/アボカド/トマト/サニーレタス/ブロッコリースーパースプラウト/オーロラソース/オニオンマヨネーズ

¥800(税込¥880)

CREAM CHEESE SANDWICH



PLAIN

プレーンクリームチーズ

¥460(税込¥506)



BLUE BERRY

ブルーベリー&クリームチーズ

¥480(税込¥528)



HONEY & NUTS

ハニーナッツ&クリームチーズ

¥480(税込¥528)

SET DRINK
+¥320(¥352)

+¥320(¥352)で右記ドリンクメニューより、
好きなお飲物をセットにできます。

COFFEE

コーヒー (HOT/ICE)

● CAFE AU LAIT

カフェオレ (HOT/ICE)

● SOY MILK COFFEE

ソイミルクコーヒー (HOT/ICE)

● ALMOND MILK COFFEE

アーモンドミルクコーヒー (HOT/ICE)

TEA

ティー (HOT/ICE)

● ROYAL MILK TEA

ロイヤルミルクティー (HOT/ICE)

● SOY MILK TEA

ソイミルクティー (HOT/ICE)

● ALMOND MILK TEA

アーモンドミルクティー (HOT/ICE)

CHAMOMILE BLEND TEA

カモミールブレンド (HOT/ICE)

● ROSEHIP PEACH TEA

ローズヒップピーチ (HOT/ICE)

● ROOIBOS TEA

ルイボス (HOT/ICE)

ORANGE JUICE

オレンジジュース

● APPLE JUICE

アップルジュース

● COCA COLA ZERO

コカ・コーラゼロ

● のマークがついているドリンクは+¥50(¥55)

TAKE
OUT

SALAD

SET DRINK OK

CHICKEN GRAIN NUTS SALAD

チキングレインナッツサラダ

【原材料】: ローストチキン/ブロッコリー/キュウリ/赤キャベツ/ニンジン/
サニーレタス/水菜/ペビーリーフ/マッシュルーム/キヌア/大麦/赤米/
黒米/くるみ/ナッツドレッシング/オリーブオイル/はちみつ/ペッパー

¥820(¥902)

SET DRINK OK

GREEN SALAD

グリーンサラダ

【原材料】: サニーレタス/水菜/ペビーリーフ/キュウリ/レッドオニオン/フレッ
シュハーブ(ミント・ディル・イタリアンパセリ・セルフィーク) / くるみ/シェ
リービネガードレッシング/ペッパー

¥620(¥682)

SET DRINK OK

COTTAGE CHEESE SALAD

カッテージチーズサラダ

【原材料】: カッテージチーズ/リンゴ/サニーレタス/水菜/ペビーリーフ/キュウ
リ/レッドオニオン/フレッシュハーブ(ミント・ディル・イタリアンパセリ・セル
フィーク) / くるみ/シェリービネガードレッシング/オリーブオイル/ペッパー

¥820(¥902)

SET DRINK OK

BEANS SALAD

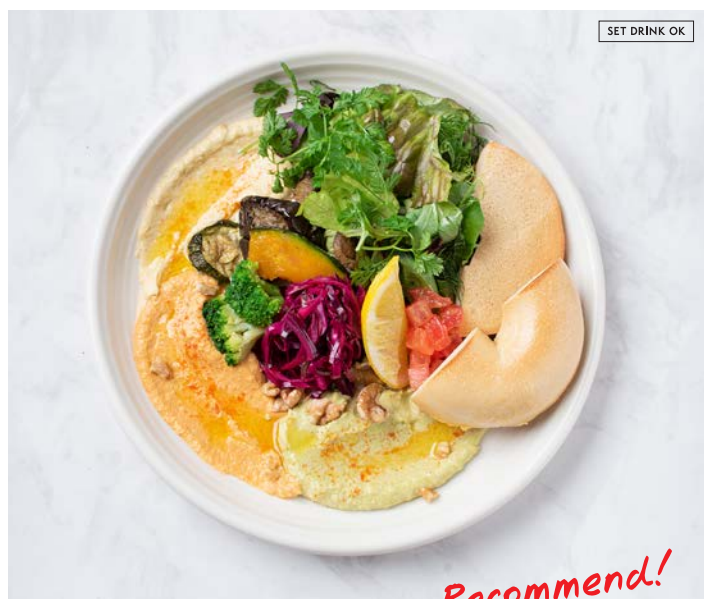
ビーンズサラダ

【原材料】: ガルバンゾー/マローファットピース/レッドキドニー/キヌア/大麦/赤米/黒米/キュウリ/赤キャベツ
/ニンジン/サニーレタス/水菜/ペビーリーフ/フレッシュハーブ(ミント・ディル・イタリアンパセリ・セルフィーク)
/ くるみ/シェリービネガードレッシング/オリーブオイル/ペッパー/レモン

¥820(¥902)

TAKE
OUT

PLATE



Recommend!

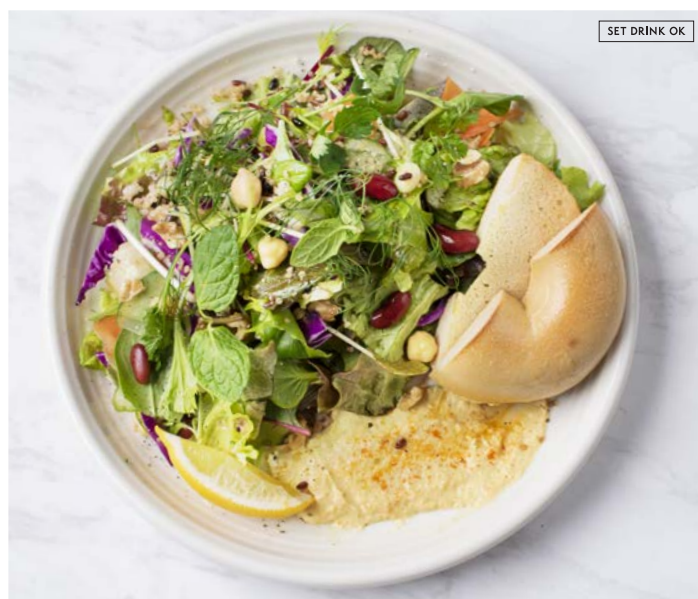
HUMMUS & BAGEL PLATE

3種フムス & ベーグルプレート

3種フムス〈フムス / スパイシー / アボカド〉、デリ、グリーンサラダ、ベーグル付き

中東発のスーパーフード「フムス」はひよこ豆をベースにオリーブオイル、ごまペースト、レモンなどヘルシーな食材が練りこまれたディップです。良質なタンパク質や食物繊維、ミネラルを含み、豊富な栄養価が魅力のフムスは毎日の食事に摂り入れていただくのがお勧めです。ベーグルにフムスをディップしてお召し上がりください。

¥980(税込 ¥1,078)



SALAD & BAGEL PLATE

サラダ & ベーグルプレート

本日のサラダ、フムス、デリ、グリーンサラダ、ベーグル付き

厚生労働省が推奨する野菜摂取量の目標は1日350Gです。サラダ & ベーグルプレートで目標の約1/3が摂取できます。ベーグルにフムスをディップしてお召し上がりください。

¥980(税込 ¥1,078)

SET DRINK

+¥320(¥352)

+¥320(¥352)で右記ドリンクメニューより、好きなお飲物をセットにできます。

COFFEE

コーヒー (HOT/ICE)

● CAFE AU LAIT

カフェオレ (HOT/ICE)

● SOY MILK COFFEE

ソイミルクコーヒー (HOT/ICE)

● ALMOND MILK COFFEE

アーモンドミルクコーヒー (HOT/ICE)

TEA

ティー (HOT/ICE)

● ROYAL MILK TEA

ロイヤルミルクティー (HOT/ICE)

● SOY MILK TEA

ソイミルクティー (HOT/ICE)

● ALMOND MILK TEA

アーモンドミルクティー (HOT/ICE)

CHAMOMILE BLEND TEA

カモミールブレンド (HOT/ICE)

ROSEHIP PEACH TEA

ローズヒップピーチ (HOT/ICE)

ROOIBOS TEA

ルイボス (HOT/ICE)

ORANGE JUICE

オレンジジュース

APPLE JUICE

アップルジュース

COCA COLA ZERO

コカ・コーラゼロ

● のマークがついているドリンクは+¥50(¥55)

DESSERT



Recommend!

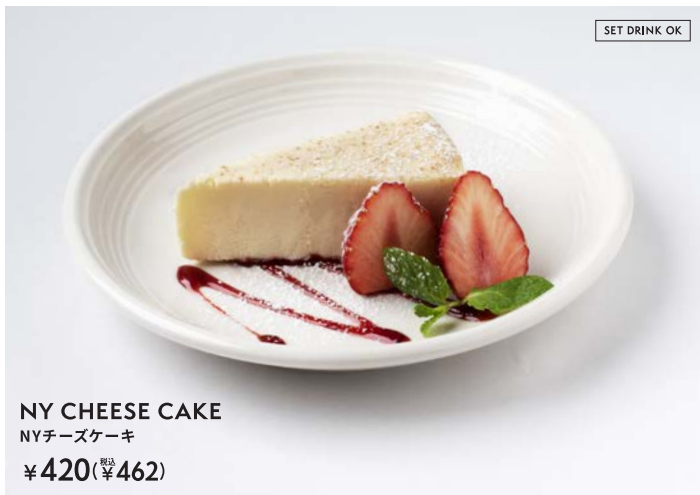
BAGEL FRENCH TOAST -FRESH STRAWBERRY-

ベーグルフレンチトースト・フレッシュストロベリー・

もちもちのベーグルフレンチトーストにバニラアイスをトッピングして、オリジナルクリームチーズグレイズと生苺をたっぷりトッピングしました。

グレイズにフレンチトーストを浸しながらお召し上がりください。

¥990(税込 ¥1,089)



SET DRINK +¥320(¥352)

+¥320(¥352)で右記ドリンクメニューより、好きなお飲物をセットにできます。

COFFEE

コーヒー (HOT/ICE)

- CAFE AU LAIT
カフェオレ (HOT/ICE)
- SOY MILK COFFEE
ソイミルクコーヒー (HOT/ICE)
- ALMOND MILK COFFEE
アーモンドミルクコーヒー (HOT/ICE)

TEA

ティー (HOT/ICE)

- ROYAL MILK TEA
ロイヤルミルクティー (HOT/ICE)
- SOY MILK TEA
ソイミルクティー (HOT/ICE)
- ALMOND MILK TEA
アーモンドミルクティー (HOT/ICE)

CHAMOMILE BLEND TEA

カモミールブレンド (HOT/ICE)

- ROSEHIP PEACH TEA
ローズヒップピーチ (HOT/ICE)
- ROOIBOS TEA
ルイボス (HOT/ICE)

ORANGE JUICE

オレンジジュース

- APPLE JUICE
アップルジュース
- COCA COLA ZERO
コカ・コーラゼロ

● のマークがついているドリンクは+¥50(¥55)

DRINK

COFFEE

TAKE
OUT

1杯の珈琲に思いを込めて・・・

京都の珈琲老舗メーカー『小川珈琲』のパートナーシリーズを採用。
自らを『京都の珈琲職人』と謳い、意識の高い農園主が
愛情を持って育てた珈琲豆を見つけたし、
カップ一杯の琥珀色をした液体を提供するまでの、
一貫したすべての工程において管理しこだわり抜いた珈琲を追及されています。



COFFEE コーヒー (HOT/ICE)	¥390 (¥429)
CAFE AU LAIT カフェオレ (HOT/ICE)	¥490 (¥539)
SOY MILK COFFEE ソイミルクコーヒー (HOT/ICE)	¥510 (¥561)
ALMOND MILK COFFEE アーモンドミルクコーヒー (HOT/ICE)	¥510 (¥561)
HONEY CAFE AU LAIT ハニーカフェオレ (HOT/ICE)	¥510 (¥561)
HONEY SOY MILK COFFEE ハニーソイミルクコーヒー (HOT/ICE)	¥540 (¥594)
HONEY ALMOND MILK COFFEE ハニーアーモンドミルクコーヒー (HOT/ICE)	¥540 (¥594)

TEA

TAKE
OUT

TEA ティー (HOT/ICE)	¥390 (¥429)
ROYAL MILK TEA ロイヤルミルクティー (HOT/ICE)	¥490 (¥539)
SOY MILK TEA ソイミルクティー (HOT/ICE)	¥510 (¥561)
ALMOND MILK TEA アーモンドミルクティー (HOT/ICE)	¥510 (¥561)
HONEY MILK TEA ハニーミルクティー (HOT/ICE)	¥510 (¥561)
HONEY SOY MILK TEA ハニーソイミルクティー (HOT/ICE)	¥540 (¥594)
HONEY ALMOND MILK TEA ハニーアーモンドミルクティー (HOT/ICE)	¥540 (¥594)

CAFFEINE - FREE

TAKE
OUT

CHAMOMILE BLEND TEA カモミールブレンド (HOT/ICE)	¥410 (¥451)
ROSEHIP PEACH TEA ローズヒップピーチ (HOT/ICE)	¥410 (¥451)
ROOIBOS TEA ルイボス (HOT/ICE)	¥410 (¥451)
ORANGE JUICE オレンジジュース	¥390 (¥429)
APPLE JUICE アップルジュース	¥390 (¥429)
COCA COLA ZERO コカ・コーラゼロ	¥390 (¥429)



豆乳を使用しています。
オーストリア・メルボルンのオーガニック
ソイミルク「BON SOY(ボンソイ)」を使用



アーモンドミルクを使用しています。
栄養価が高く美容や健康にいいと言われているアーモンドを凍結粉碎して搾った
植物性ミルクです。ビタミンE、食物繊維、オレイン酸が豊富に含まれています。美し
さを求める女性に嬉しいドリンクです。



ミルクは阿蘇山麓地域産の
生乳を使用しています。