

# PARASOL BURGERS

すべてのハンバーガーにポテトが付きます。 ハンバーガー単品 ¥100



ザ・スタンダードバーガー  
THE STANDARD BURGER ¥1,380



Wパティ&Wチーズバーガー  
DOUBLE BEEF PATTY & DOUBLE CHEESE BURGER ¥1,980



テリヤキエッグチーズバーガー  
TERIYAKI EGG CHEESE BURGER ¥1,580



アボカドベーコンチーズバーガー  
AVOCADO BACON CHEESE BURGER ¥1,780



フィレオフィッシュ  
FILLET-O-FISH ¥1,580



グリルフィッシュバーガー  
GRILLED FISH BURGER ¥1,580



HOTチキンサルサバーガー  
HOT CHICKEN SALSA BURGER ¥1,580

## + TOPPING

ハラペーニョ JALAPENO PEPPER	グリルオニオン GRILLED ONION	トマト TOMATO	目玉焼き FRIED EGG	¥100
チェダーチーズ CHEDDAR CHEESE	自家製豆乳タルタルソース HOMEMADE TARTAR SAUCE	¥200		
厚切りベーコン BACON	アボカド AVOCADO	¥250		
パティ追加 PATTY	¥600			

## SIDE MENU

※SIDEMENUにはセットドリンクはつけられません。

フライドポテト  
FRIED POTATO

¥480

スパイシーポテト  
SPICY POTATO

¥680

ナゲット  
CHICKEN NUGGET

¥580



チキン&チップス  
CHICKEN NUGGET & CHIPS

¥980



フィッシュ&チップス  
FISH & CHIPS

¥1,180

SET MENU DRINKS

コーヒー  
COFFEE (ICE / HOT)

アイ스티ー  
EARL GREY ICE TEA

コカ・コーラ  
COCA-COLA

辛口ジンジャーエール  
GINGER ALE

ジャスミン茶  
JASMINE TEA

ホットティー  
EARL GREY HOT TEA

コカ・コーラ0  
COCA-COLA ZERO

ウーロン茶  
OOLONG TEA

¥200

¥200

¥250

¥250

¥500

¥300

¥500

¥500

¥500

¥500

## KIDS MENU

ご注文は小学生のお客さままでとさせていただきます



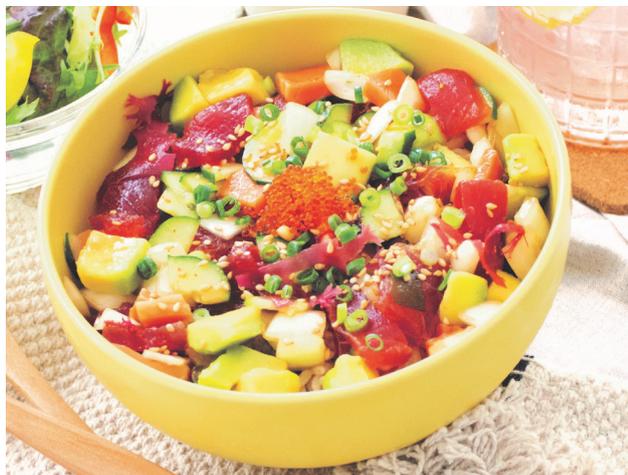
PARASOL バーガー  
キッズプレート

KIDS PLATE

¥980

+ お子様用のオレンジジュースか  
アップルジュースが付きます。

# PARASOL POKE



## オリジナルポキボウル ORIGINAL POKE BOWL

¥1,480

タレをお選びください

POKE  
SAUCE

オリジナル  
ORIGINAL

コリアン  
KOREAN

メキシカン  
MEXICAN

スパイシーマヨ  
SPICY MAYONNAISE

炙り味噌アーモンド  
BROILED MISO ALMOND



## サーフ&ターフボウル

SURF & TURF BOWL [AHIPOKE AND BEEF]

¥1,680



## ガーリックシュリンプボウル

GARLIC SHRIMP BOWL

¥1,580



## パワーコブサラダ **FISH**

Power Cobb Salad [FISH]

¥1,580



## パワーコブサラダ **CHICKEN**

Power Cobb Salad [CHICKEN]

¥1,680

### + TOPPING

お好みでトッピングをお選びください。

アボカド増量  
AVOCADO W

¥200

キムチ  
KIMCHI

温泉卵  
SOFT BOILED EGG

食べるラー油  
CHILI OIL

¥150

生卵  
EGG

ハラペーニョ  
JALAPENO PEPPER

ガーリックマヨ  
GARLIC MAYONNAISE

ガーリックソイマヨ  
GARLIC SOY  
MAYONNAISE

¥100

### SET MENU DRINKS

コーヒー  
COFFEE  
**ICE / HOT**

アイ스티ー  
EARL GREY ICE TEA

ホットティー  
EARL GREY HOT TEA

コカ・コーラ  
COCA-COLA

コカ・コーラ0  
COCA-COLA ZERO

辛ロジンジャーエール  
GINGER ALE

ウーロン茶  
OOLONG TEA

¥200

ジャスミン茶  
JASMINE TEA

アップルジュース  
100% APPLE JUICE

オレンジジュース  
100% ORANGE JUICE

パイナップルジュース  
100% PINEAPPLE JUICE

¥300

カールスバーグ<生>  
CARLSBERG <DRAFT>

¥500

PARASOL  
**ACAI BOWL**



ORIGINAL

PARASOL アサイーボウル  
PARASOL ACAI BOWL

(S) (M) (L)  
¥900 ¥1,380 ¥1,780

・アサイー  
・ココナッツグラノーラ  
・ハチミツ  
・バナナ  
・ブルーベリー  
・有機ココナッツ  
・チアシード

TROPICAL SUNRISE

トロピカルサンライズボウル  
TROPICAL SUNRISE BOWL

(S) (M) (L)  
¥1,000 ¥1,580 ¥2,080

・アサイー  
・ココナッツグラノーラ  
・ハチミツ  
・マンゴー  
・パイナップル  
・ゴジベリー  
・有機ココナッツ



CACAO HOLIC

カカオホリックボウル  
CACAO HOLIC BOWL

(S) (M) (L)  
¥900 ¥1,480 ¥1,980

・アサイー  
・カカオナッツグラノーラ  
・ハチミツ  
・バナナ  
・ヌテラ  
・ピーナッツバター  
・カカオニブ



# PARASOL CUSTOM ACAI BOWL

STEP  
1

ACAIのサイズをお選びください。

(M) ¥900

OR

(L) ¥1,300



STEP  
2

グラノーラをお選びください。

自家製ココナッツグラノーラ  
HOMEMADE COCONUT GRANOLA

OR

カカオナッツグラノーラ  
CACAO NUTS GRANOLA

グラノーラなし ¥-100 グラノーラW ¥+150



STEP  
3

シロップをお選びください。

ハチミツ  
HONEY

OR

+  
¥50

アガベシロップ  
AGAVE SYRUP  
ハチミツ増量  
MORE HONEY

ストロベリーソース  
STRAWBERRY SAUCE  
ブルーベリーソース  
BLUEBERRY SAUCE



STEP  
4

お好きなだけトッピング可能!

トッピングをお選びください。

+  
¥100

有機ヘンプシード  
HEMP SEEDS  
有機ゴジベリー  
GOJI BERRY  
ピスタチオ  
PISTACHIO

有機カカオニブ  
CACAO NIBS  
有機チアシード  
CHIA SEEDS  
アーモンド  
ALMOND

有機ココナッツ  
COCONUT  
有機ビーポーレン  
BEE POLLEN  
ブルーベリー  
BLUEBERRY

+  
¥200

バナナ  
BANANA  
ピーナッツバター  
PEANUT BUTTER

マンゴー  
MANGO  
アーモンドバター  
ALMOND BUTTER

パイナップル  
PINEAPPLE  
ヌテラ  
NUTELLA

What is  
SUPER  
FOOD  
?



## ◆ ACAI アサイー

ブラジル原産のヤシ科植物「ワカバキャベツヤシ」に実る、直径1~1.2cmほどの丸くて小さな黒紫色の果実。別名【奇跡のフルーツ】

効果  
・貧血予防  
・アンチエイジング  
・眼精疲労の予防と回復

## ◆ CHIA SEEDS チアシード

メキシコ原産の「チア」というシソ科の植物の種。黒と白、2種類の種子がありPARASOLでは黒を使用。チアシード最大の特徴は、よく水分を吸収するという性質。

効果  
・アンチエイジング  
・便秘改善  
・ダイエット

## ◆ GOJI BERRY ゴジベリー

(ビタミン3)や、ポリフェノールなど、非常に豊富な栄養が含まれてる。中国では滋養強壮に良いとされ、「不老長寿の薬」といわれているクコの実。

効果  
・視力保護  
・免疫力の向上  
・安眠効果  
・集中力

## ◆ CACAO NIBS カカオニブ

チョコレートの原料であるカカオ豆を焙煎し、皮を取り除いて砕いたものです。

効果  
・幸福感  
・美容  
・リラックス  
・便秘改善

## ◆ HEMP SEEDS ヘンプシード

ヘンプシードとは麻の実のことです。人気のスーパーフードの一種で、必須アミノ酸をすべて含み、良質なたんぱく質や食物繊維も豊富。不足しがちな鉄・銅・亜鉛・マグネシウムといったミネラルもたっぷり含まれています。

効果  
・アンチエイジング  
・免疫力を高める  
・便秘改善  
・脳の活性化  
・ダイエット  
・アレルギー症状をゆるやかにする

## ◆ BEE POLLEN ビーポーレン

ビーポーレンは、「ミツバチが自らの体内から分泌する酵素で花粉を固めて団子状にしたもの」です。ビタミンB12やビタミンEなど18種類のビタミンと必須アミノ酸やたんぱく質、亜鉛やカルシウムの他、酵素や補酵素が含まれています。

効果  
・貧血予防  
・便秘解消  
・抗アレルギー作用 (花粉症の症状緩和)

## ◆ AGAVE SYRUP アガベシロップ

「アガベシロップ」はテキーラの材料でもあるアガベという植物から作られる天然の甘味料。「アガベシロップ」の優れている点は、食後の血糖値の上昇を示す指標であるGI値の低さ。

効果  
・整腸作用  
・血糖上昇抑制効果

# DRINKS

## COFFEE

オリジナルドリップコーヒー  
ORIGINAL COFFEE ICE/HOT  
¥400

カフェオレ  
CAFÉ AU LAIT ICE/HOT  
¥500

ココナッツカフェオレ  
COCONUT CAFÉ AU LAIT ICE/HOT  
¥550

塩キャラメルカフェオレ  
SALTED CARAMEL CAFÉ AU LAIT ICE/HOT  
¥550

マカダミアナッツ  
カフェオレ  
MACADAMIANUTS CAFÉ AU LAIT ICE/HOT  
¥550

ローストヘーゼルナッツ  
カフェオレ  
ROASTED HAZELNUTS CAFÉ AU LAIT ICE/HOT  
¥550

オーツミルク変更  
OAT MILK CHANGE ¥150

ソイミルク変更  
SOY MILK CHANGE ¥100

オーツミルク・ソイミルクに変更可

## TEA

アイ스티ー  
ICE TEA ¥400

ホットティー  
HOT TEA ¥400

ウーロン茶  
OOLONG TEA ¥400

ジャスミン茶  
JASMINE TEA ¥400

プランテーションアイ스티ー  
PLANTATION ICE TEA  
パイナップルジュース × アイ스티ー ¥500

オーチャードアイ스티ー  
ORCHARD ICE TEA  
アップルジュース × アイ스티ー ¥500

## SOFT DRINKS

コカ・コーラ  
COCA-COLA ¥400

コカ・コーラ 0  
COCA-COLA ZERO ¥400

辛口ジンジャーエール  
GINGER ALE ¥400

アップルジュース 100%  
APPLE JUICE ¥500

オレンジジュース 100%  
ORANGE JUICE ¥500

パイナップルジュース 100%  
PINEAPPLE JUICE ¥500

グアバジュース  
GUAVA JUICE ¥500

マンゴージュース  
MANGO JUICE ¥500

## ALCOHOL

カールスバーグ <生>  
CARLSBERG <DRAFT> ¥600

コロナ  
CORONA ¥700

ハイボール <ジム・ビーム>  
HIGHBALL ¥500

ノンアルコールビール <オールフリー>  
NON-ALCOHOLIC BEER <ALL FREE> ¥500

PARASOL  
**SMOOTHIE**

---



**アサイースムージー**  
ACAI SMOOTHIE

¥850



**トロピカル・サンライズスムージー**  
TROPICAL SUNRISE SMOOTHIE

¥600



**ベリー・ベリースムージー**  
BERRY SMOOTHIE

¥600