

NEW Functional Salad

機能性
サラダ

Protein (たんぱく質)

Fat (脂質)

Carbohydrate (炭水化物)

calorie (カロリー)

栄養補給に特化した機能性サラダが新登場。ヘルシーだけでなく、不足しがちな栄養素がサラダでしっかり補給できます。
Functional salad specialized for nutrition supply is new release. Not only healthy, but also nutrition can be refueled firmly with these salads.

高タンパク & 低糖質サラダ

High-protein & Low-carbohydrate salad

R ¥1,200 L ¥1,500

体質改善とボディメイクに
ベストな栄養を摂取!

The best recipe to improve your
health & build your body!

蒸し鶏(もも肉) / スパイシーグリルチキン(むね肉) /
スモークサーモン / ケイパー / ワイルドドライス /
4種のミックスビーンズ / ひよこ豆 / ゆで卵 /
3種のキノコのマリネ / パルメジャーノチーズ /
グリーンカール / サニーレタス / ロメインレタス

Recommend Dressing

● パルサミコ × ● スイートバジル
Balsamic vinegar × Sweet basil

42.4g 18.9g 12.0g 453 kcal



おなか元気! 腸キレイサラダ

Healthy Intestine-Cleansing Salad

R ¥1,200 L ¥1,500

腸からはじめる
美活と免疫力UP!

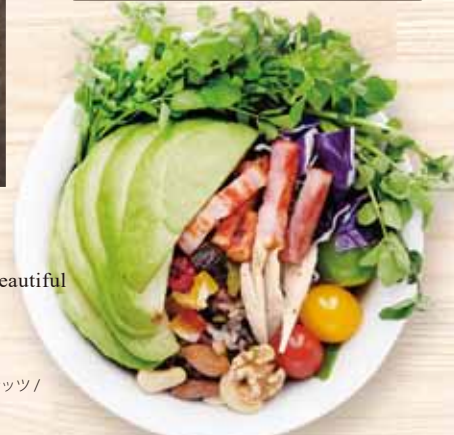
Healthy intestines make you beautiful
and boost the immune system!

クレソン / サラダごぼう /
アボカド(ダブル) / 炙りベーコン /
10種の雑穀ブレンド / 4種の無塩無油ナッツ /
紫キャベツ / トマト / グリーンカール /
サニーレタス / ロメインレタス

24.2g 84.2g 80.5g

Recommend Dressing

● ごぼうドレッシング
Burdock Dressing



Style Salad



すべてのサラダに全粒粉のピタパン付き
All salads Comes with pita pan.



ローマ Rome Style

R ¥950 L ¥1,250

不動の人気No. 1!
Most Popular salad!

Recommend Dressing ● スイートバジル
Sweet basil

P 13.1g F 8.5g C 12.4g 288 kcal

生ハムの切落し / イタリアンソーセージ / ミニトマト /
モッツアレラチーズ / ブラックオリーブ / マカロニ /
オニオン / スプラウト / 紫キャベツ / パプリカ /
グリーンカール / サニーレタス / ロメインレタス



ニューヨーク New York Style

R ¥950 L ¥1,250

ビーフ&エッグでスタミナ補給
Perk yourself up by beef & egg.

Recommend Dressing ● サウザンアイランド
Thousand Island

P 24.4g F 38.5g C 21.5g 332 kcal

自家製ローストビーフ(国産牛) / アボカド /
クルトン / ゆで卵 / ミックスビーンズ / コーン /
スプラウト / オニオン / 紫キャベツ / グリーン
カール / サニーレタス / ロメインレタス



ハノイ Hanoi Style

R ¥900 L ¥1,200

ヘルシー!スパイシー!パクチー!
Healthy & Spicy salad with Cilantro!

Recommend Dressing ● パクチーチリ
Cilantro Chili

P 22.8g F 12.3g C 8.6g 256 kcal

スパイシーグリルチキン(むね肉) / パクチー / オニオン /
スプラウト / ゆで卵 / ミニトマト / キュウリ /
ニンジン / ダイコン / くるみ / グリーンカール /
サニーレタス / ロメインレタス



バルセロナ Barcelona Style

R ¥950 L ¥1,250

海鮮たっぷりスパニッシュサラダ
Seafood Spanish salad.

Recommend Dressing ● パルサミコ
Balsamic vinegar

P 17.2g F 3.5g C 9.7g 309 kcal

スモークサーモン / シュリンプ / タコ / イカ /
ブラックオリーブ / ミニトマト / ルッコラ /
オニオン / スプラウト / パプリカ / グリーンカール /
サニーレタス / ロメインレタス



メキシコ Mexico Style

R ¥900 L ¥1,200

ホットチリなタコス風サラダ
Taco Salad with hot chili sauce.

Recommend Dressing ● フレッシュトマトの
サルサソース
Fresh tomato salsa sauce

P 19.7g F 36.7g C 20.5g 314 kcal

タコスミート / ミックスビーンズ / アボカド / オニオン /
フレッシュチーズ / スプラウト / トルティーヤチップス /
コーン / パプリカ / グリーンカール / サニーレタス /
ロメインレタス



ベジタリアン Vegetarian Style

R ¥850 L ¥1,150

野菜のオールスターズ
All stars of vegetables.

Recommend Dressing ● すべてのドレッシングと
相性◎
Goes with any dressing!

P 8.8g F 28.3g C 24.4g 145 kcal

季節野菜のビクルス / ワイルドドライス / ひよこ豆 /
ミックスビーンズ / 紫キャベツ / ミニトマト / アボカド /
ルッコラ / ニンジン / キュウリ / ダイコン / 水菜 /
グリーンカール / サニーレタス / ロメインレタス

Original Salad



全粒粉のピタパン付き
Comes with pita pan.

ベースのグリーンレタスにお好みのトッピング・ドレッシングをチョイス。
完全オリジナルのサラダもご注文いただけます。

Create your own custom salad by adding your favorite fish, meat, and vegetables to basic green lettuce and topping it off with your choice of dressing.



3種のグリーンレタスを
オーダー

Order three kinds of lettuce

Regular ¥600

Large ¥900



トッピングを選ぶ
Select topping

Standard ¥50

Premium ¥100



ドレッシングを選ぶ
Select dressing



Topping

野菜・お肉やお魚など、たくさんのトッピングをご用意しています。
機能性サラダやスタイルサラダへの追加トッピングも承ります。

Standard toppings	¥ 50	Premium toppings	¥100	Complimentary seasonings	¥ 0
<ul style="list-style-type: none"> ゆで卵 ミニトマト パプリカ アボカド (1/4個) 4種の北海道ビーンズ 10種の雑穀ブレンド マカロニ (バジル風味) ワイルドライスとひよこ豆のマリネ スプラウトとオニオンのミックス 大根・人参・胡瓜の3色ミックス 	<ul style="list-style-type: none"> サラダごぼう パクチー (香草) 紫キャベツ ブラックオリーブ バターソーテコーン 季節野菜のピクルス 	<ul style="list-style-type: none"> サラダチーズ モッツアレラチーズ パルメジャーノチーズ タコスミート イタリアンソーセージ 蒸し鶏 (もも肉) スパイシーグリルチキン (むね肉) シュリンプ タコとイカのミックス スモークサーモンとケイパーのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> 炙りベーコン 生ハムの切落し 自家製ローストビーフ (国産牛) 4種の無塩無油ナッツ 6種のドライフルーツMIX 	<ul style="list-style-type: none"> 岩塩 ごま 乾燥バジル 糸とうがらし ベーコンピッツ フライドオニオン ブラックペッパー オリーブオイル バルサミコ酢 チリパウダー 	



Dressing

マルゴのドレッシングはすべて自家製。
無添加・非加熱の「生きた」ドレッシングです。

※1 アレルギーマテリアル7品目 (卵、牛乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)
※2 特定原材料に準ずる20品目 (あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

ドレッシング	ドレッシングの特徴	アレルゲンフリー		ビーガン (完全菜食)	Protein (たんぱく質)		
		7品目 ※1	20品目 ※2		P	F	C
フレンチシーザー	チーズ風味にレモンの酸味が食欲をそそる人気の味。	卵・牛乳	●		P 2.9g	F 12.9g	C 1.3g
スイートバジル	スイートバジルを使ったシャープな味わいのドレッシング。	●	●	●	P 1.8g	F 5.0g	C 6.2g
バルサミコ	大人のビネガードレッシング。魚介系にベストマッチ。	●	●	●	P 0.1g	F 16.6g	C 1.9g
サウザンアイランド	マヨネーズとケチャップがベースのフレンチ系ドレッシング。	卵	●		P 0.9g	F 8.1g	C 4.1g
フレッシュトマトのサルサソース	畑直送の新鮮トマトと玉ねぎを大胆にザク切りにした“食べるドレッシング”。	●	●	●	P 0.2g	F 0.0g	C 3.8g
パクチーチリ	パクチーがたっぷり入ったチリソース。	●	●	●	P 0.3g	F 2.7g	C 4.4g
西京味噌	西京味噌の上品でやさしい甘みの発酵ドレッシング。	卵	●		P 1.2g	F 16.9g	C 4.2g
深煎りごま	すり胡麻、ねり胡麻、煎り胡麻、胡麻油とゴマづくしの逸品	卵・小麦	●	●	P 2.3g	F 17.4g	C 23.0g
すりおろしオニオン	玉ねぎの甘さと醤油がベストマッチの和風の定番。	●	●	●	P 0.4g	F 0.0g	C 7.4g
ごぼうドレッシング	食物繊維たっぷり。ゴボウの甘みとレモンの酸味が好相性。	●	●	●	P 0.0g	F 7.5g	C 1.1g

Set Menu

日替わりスープセット (S) ¥200
Soup of the day (S)

ドリンクセット オーガニックコーヒー / ストレートティー ¥100
Coffee or tea (with salad)

スープ&ドリンクセット ¥250
Soup and drink (with salad)



西新宿五丁目本店 渋谷区本町3-9-3 月～金 10:00～22:30 土日祝 10:00～19:00 03-5302-1808	新宿グランドタワー店 新宿区西新宿8-17-3 月～金 10:00～20:00 土日祝 10:00～15:00 03-6279-1566	新宿オークタワー店 新宿区西新宿6-8-1 月～金 10:00～17:00 土日祝 CLOSE 03-5322-5555
--	--	--

※トッピング・ドレッシングは季節によって変更になります。