MARGO SALAD BOWL

R ¥1,480 | S ¥990

Mexican style
メキシカン style

P	F
50g	14g
C	Cal
22g	328 kcal

チキン / 卵 / トマト / コーン / 大豆 / 金時豆 / 白インゲン豆 / チーズ / チーズ / ピーマン / ハラペーニョ塩漬 / 玉ねぎ

ピリ辛がクセになるタコス風サラダ。ビーンズ・トマト・コーンに、蒸し鶏もたっぷり添えました。

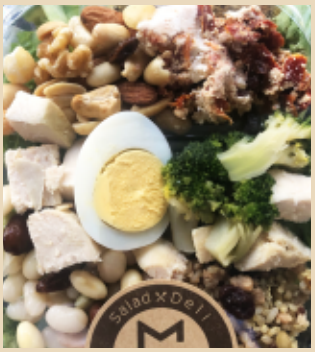
Roast beef vegetable salad
ローストビーフのベジフルサラダ

P	F
18g	16g
C	Cal
25g	307 kcal

ローストビーフ / りんご / ドライイチジク / ミックスナッツ

低温でじっくり火を入れた国産牛のローストビーフに、青森ふじリンゴとドライいちじくをトッピング。

High Protein Salad
ハイ・プロテインサラダ



P	F
45g	16g
C	Cal
43g	474 kcal

チキン / 卵 / ブロッコリー /4 種豆 / ドライトマト / チーズ / レーズン / ミックスナッツ / キヌア雑穀 / 大豆ミート

動物性＆植物性の混合たんぱく質を持続的＆効果的に摂取できる高機能サラダ。

Cheese and fruit nut salad
4 種チーズとフルーツのナッツサラダ

P	F
36g	23g
C	Cal
38g	437 kcal

ハム / ゴーダー / レッドチェダー / プロセスチーズ / カッテージ / イチジク / 紫キャベツ / ドライトマト / ミックスナッツ / プルーン

イチジクに 4 種類のチーズが加わって栄養素がぎっしり。ワインに合う美食の逸品。

Chicken Caesar
チキンシーザー

P	F
47g	15g
C	Cal
19g	383 kcal

ハーブチキン / ベーコン / クルトン / パルメジャノチーズ / ハーブ / マッシュポテト / ケール / トマト

国産鶏胸肉を南仏のハーブと岩塩でじっくり蒸焼き。濃厚なチーズドレッシングがベストマッチ。

Salmon and cream cheese rich salad
サーモンとクリームチーズの芳醇サラダ

P	F
11g	18g
C	Cal
12g	235 kcal

スモークサーモン / アボカド / クリームチーズ / クレソン / パレルモ / トマト / 玉ねぎ / 紫キャベツ / オリーブ / ピンクペッパー

「スモークサーモン＆クリームチーズ」がたっぷりのった、シーフードの鉄板サラダ。

Fresh vegetarian
フレッシュ・ベジタリアン

P	F
7g	4g
C	Cal
20g	131 kcal

紫キャベツ / セロリ / トマト / アボカド / パプリカ / キヌア / ニンジン / 玉ねぎ / クレソン / 豆類 / 押麦 / 玄米

28 品目の新鮮野菜たちが集まったオールスター Salad。ビタミン・食物酵素をよくばりチャージ。

Strawberry and prosciutto salad
完熟イチゴと生ハムのクリームチーズサラダ

P	F
13g	21g
C	Cal
13g	271 kcal

イチゴ / 生ハム / クリームチーズ / ミニトマト / バジル / ミックスナッツ

冬限定のフルーツ＆チーズサラダ。生ハムの塩気にイチゴの甘酸っぱさとチーズの濃厚な味わいがぴったり。

Galician style
ガリシアン style

P	F
18g	3g
C	Cal
45g	261 kcal

エビ / タコ / ムール貝 / パプリカ / ドライトマト / チーズ / マッシュポテト / 4 種豆 / オリーブ / アンチョビ / ディル / きゅうり / ニンジン / ハラペーニョ / キヌア雑穀 / 大豆ミート

エビ・タコ・ムール貝の海鮮類をたっぷり入れたシーフード系スペインサラダ。

Cilantro and watercress salad
パクチーとクレソンの香味サラダ

P	F
2g	0g
C	Cal
4g	25 kcal

Omega Salad
鯖とクリームチーズのオメガリッチサラダ

P	F
21g	23g
C	Cal
12g	324 kcal

Kale with parmejano cheese
ケールのパルメジャノチーズのせ

P	F
15g	24g
C	Cal
5g	281 kcal

Korean style salad
コリアン スタイル

P	F
8g	5g
C	Cal
9g	161 kcal

Grilled vegetarian
グリルド・ベジタリアン

P	F
10g	3g
C	Cal
46g	230 kcal

Super kale salad
スーパーケールサラダ

P	F
6g	1g
C	Cal
29g	145 kcal

※各サラダに表記の栄養値はRサイズの値です。ドレッシングを含みません。

2023.3.25 改訂

MARGO RICE BOWL

Salad chirashi sushi rice
アボカドと鰻とクリームチーズのサラダちらし鮨ごはん

P 26g / F 25g / C 99g / Cal 736 kcal / ¥1,200

定番の「サラダちらし」をお花見風にアレンジ。色鮮やかで美味しい具材をちりばめました。

ごはん 鰹ダシごはん＋鰹節＋蒲焼たれ

Standard Salad Taco Rice
定番 Salad タコライス

P 22g / F 16g / C 98g / Cal 639 kcal / ¥1,150

フレッシュなアボカドに、トマトはグリルして味わいを濃くしました。

ごはん 白米・玄米・大麦などの雑穀（国産）

Fresh basil salad gapao rice
フレッシュバジルのサラダガパオごはん

P 32g / F 15g / C 88g / Cal 596 kcal / ¥990

鶏むね肉と大豆ミートで高たんぱく＆低脂質。シャキシャキのロメインレタスもたっぷり。

ごはん ジャスミンライスのココナツミルク炊き

Roast Beef Bowl
国産牛ローストビーフのサラダ丼（アボカド）

P 23g / F 21g / C 102g / Cal 704 kcal / ¥1,200

定番のローストビーフにアボカドとクレソンをプラス。サラダ専門店の「THE 肉めし」。

ごはん 生姜炊込みご飯（3割玄米）＋黒胡椒

Mentai tororo rice
明太とろろ＆ネバネバ海藻の蒸し鶏ごはん

P 29g / F 8g / C 104g / Cal 615 kcal / ¥1,150

長芋と大和芋の黄金とろろに、オクラ・めかぶ・ワサビ菜のネバネバ野菜に煮付けが加わり栄養たっぷり。

ごはん 押し麦入り昆布ダシごはん＋きざみ海苔

Chicken salt koji grilled rice
鶏の塩麹焼きごはん

P 28g / F 20g / C 84g / Cal 624 kcal / ¥990

塩麹でやさしく味付けした鶏モモ肉に、MARGO のオリジナルスパイス「サラダ七色」をちらして、スパイシーに。

ごはん 栃木産古代米

Salad bibimbap rice
国産ビーフと5種野菜ナムルのサラダ・ビビンバごはん

P 20g / F 13g / C 88g / Cal 597 kcal / ¥1,150

コチュジャンで漬け込んだ国産牛ローストビーフに、5種野菜のナムルをたっぷり添えました。

ごはん 豆板醤と胡麻油の炊き込みごはん

PITA SAND ¥420

Genki egg sandwich
元気たまごサンド

Healthy tuna sandwich
健康ツナサンド

Exquisite salad sandwich
絶品サラダサンド

※各サラダ・ドレッシング・お弁当は、季節等によりメニューや使用材料が変わります。

P Protein = タンパク質　F Fat = 脂質　C Carb = 炭水化物　Cal Calorie = カロリー

MARGO DRESSING

ドレッシングは季節によって変更になります　Vegan ビーガン　¥580(200ml)

		サラダ以外の用途	アレルゲン27 Food allergen
SWEET BASIL スイートバジル (Vegan)	バジルにワインビネガー＆マスタード＆レモンのバランスが絶妙なシャープな食味。MARGO 一番人気のドレッシングです。	オムレツ・パスタ	
MASALA THOUSAND ISLAND マサラサウザンアイランド	マヨネーズとケチャップソースがベースのアメリカンドレッシング。アクセントのガラムマサラ（香辛料ミックス）が、程良く効いています。	白身魚のフライ ポテトサラダ	卵・大豆・りんご Egg・Soy・Apple
RICH BALSAMIC リッチバルサミコ (Vegan)	スペイン産のバルサミコ酢にE.V.オリーブオイルとケイパーを加えた「大人」のビネガードレッシング。サーモンなどの魚介系にベストマッチします。	魚介類マリネ フルーツ・焼リンゴ	
FRESH SALSA SAUCE フレッシュサルサソース (Vegan)	提携農場から新鮮トマトを直送し、ザク切りに。タマネギ、セロリなど10種の野菜と8種のハーブ&スパイスをブレンドしたMARGO自慢の“食べるドレッシング”です。	ハンバーグ・サンドイッチ マリネ全般	大豆 Soy
CILANTRO CHILI パクチーチリ	東南アジアの定番ソース「スイートチリ」のドレッシング仕立て。酸味＆甘み＆辛みのバランスが絶妙で、コリアンダー（パクチー）シードの香りが効いています。	生春巻き・唐揚げ お好み焼き	大豆・小麦 Soy・Wheat
FRENCH VINEGAR フレンチビネガー (Vegan)	E.V.オリーブオイルとアップルビネガーの、シンプルな組み合わせの定番ドレッシング。ほかのドレッシングとの相性も良く、ブレンド素材としても最適。	マリネ全般	りんご Apple
CREAMY CAESAR クリーミーシーザー	パルメジャノチーズを増量し、より濃厚なシーザードレッシングに仕上げました。フレンチビネガードレッシングを加えて、濃いながらも、スッキリした後味です。	フライドポテト 各種ムニエル ポテトサラダ	りんご・乳成分・大豆・卵・小麦 Apple・Milk・Soy・Egg・Wheat
DEEP ROASTED SESAME 深煎りごま	すり胡麻、ねり胡麻、煎り胡麻、胡麻油と4種のゴマをふんだんに使った逸品。甘みも香りも芳醇で、ゴマ好きにはたまらない和風の定番です。	棒棒鶏・冷奴 しゃぶしゃぶ	卵・小麦・ごま・大豆 Egg・Wheat・Sesame・Soy
GIAPPONESE ジャポネーゼ	日本を代表する調味料「しょうゆ」の魅力を最大限に引き出したJAPANプレミアム。ハンバーグやステーキの和風ソースとしても万能。	ステーキ・ハンバーグ ホイル焼き	小麦・大豆・りんご Wheat・Soy・Apple
SAIKYO MISO 西京味噌	米麹の糖分が活きた、上品でやさしい甘みは西京味噌ならでは。塩分濃度が味噌の中で一番少ないため、野菜の旨みを引き出します。	芋料理・焼き魚	卵・小麦・大豆・りんご Egg・Wheat・Soy・Apple
GOCHUJANG コチュジャン	韓国伝統の発酵調味料・コチュジャンをベースにした、甘辛いドレッシング。深い旨みが肉系のトッピングとよく合います。	焼うどん・冷奴・ハンバーグ	小麦・ごま・大豆・りんご Wheat・Sesame・Soy・Apple

ご予約記入欄 info@margo.co.jp		個		個	お名前		お引取店舗	
		個		個	ご連絡先		受付日時	
		個		個	お取引日時		お支払方法	済