

Autumn

ATAGO GREEN HILLS SPA

# Menu

- + 300 **Drink Set**
- + 400 **Set A** Salad or Soup + Drink サラダ or スープ + ドリンク
- + 700 **Set B** Salad + Soup+ Drink サラダ + スープ + ドリンク

## Drink List

Coffee · Tea · Espresso · Caffè Latte · Cappuccino · Herbal Tea · Coca Cola Zero · Ginger Ale  
 コーヒー · 紅茶 · エスプレッソ · カフェラテ · カプチーノ · ハーブティー · コカコーラゼロ · ジンジャーエール

**S** Signature Dish **B** Body Care Menu

## Salad

The calories shown exclude dressing サラダのカロリーはドレッシング抜きでの表示です。

1. Seasonal Vegetables High Beta-Carotene Salad H<48kcal> 750 R<96kcal> 1,250  
 緑黄色野菜サラダ
2. Anti-Aging Care Salad (Salmon, Broccoli, Tomato, Avocado, Asparagus) H<127kcal> 810 R<254kcal> 1,350  
 アンチエイジングケアサラダ(サーモン・ブロッコリー・トマト・アボカド・アスパラガス)
3. Cobb Salad (Chicken, Egg, Shrimp, Tomato, Avocado, Olive, Cheese) H<188kcal> 810 R<376kcal> 1,350  
 コブサラダ(チキン・卵・エビ・トマト・アボカド・オリーブ・チーズ)
- S** 4. Chopped Salad H<240kcal> 840 R<480kcal> 1,400  
 (Chicken, Vegetables, Egg, Avocado, Cheese, Beans, Quinoa, Nuts, Tomato)  
 チョップドサラダ(チキン・野菜・卵・アボカド・チーズ・豆・キヌア・ナッツ・トマト)
- B** 5. Grilled Chicken Breast and Seasonal Salad with Warm Dressing H<148kcal> 950 R<296kcal> 1,600  
 さわやかあべどり胸肉のグリルサラダ 温かいヴィネグレットソース

## Soup

6. Today's Soup 本日のスープ <150~400kcal> H 600 R 1,000
7. Baked French Onion Soup オニオングラタンスープ <258kcal> 1,400

## Sandwich

8. Clubhouse Sandwich w/ French Fries or Salad <802kcal> 1,500  
 クラブハウスサンドウィッチ フレンチフライ or サラダ
9. Smoked Salmon, Cream Cheese & Avocado Sandwich w/ French Fries or Salad <760kcal> 1,500  
 スモークサーモン、クリームチーズ、アボガドのサンドウィッチ フレンチフライ or サラダ
- S** 10. Classic Burger w/ French Fries or Salad <785kcal> 1,600  
 クラシックバーガー フレンチフライ or サラダ

## Pasta

11. Today's Pasta 本日のパスタ <500~800kcal> 1,500
12. Spaghettini Napolitan ナポリタン <650kcal> 1,500
13. Bolognese ボロネーゼ <680kcal> 1,600  
 Gluten-Free Pasta グルテンフリーパスタ<285kcal>/Whole Wheat Pasta 全粒粉パスタ<280kcal> 200 each

## WA・ZE・N

14. Japanese Style Set Menu 和膳 <500~800kcal> 2,000  
 Today's Meat or Fish・Small Dishes・Rice (White rice or Brown rice or Five grain rice)・Miso Soup  
 本日のお肉またはお魚・小鉢・ごはん(白米or玄米or五穀米)・味噌汁
15. "Kurobuta" Pork Loin Cutlet Set 鹿児島県産黒豚ロースとんかつ膳 <1100kcal> 2,000  
 "Kurobuta" Pork Loin Cutlet・Small Dishes・Rice (White rice or Brown rice or Five grain rice)・Miso Soup  
 ロースとんかつ・小鉢・ごはん(白米or玄米or五穀米)・味噌汁

## Rice

16. Oriental Sauce Flavored Raw Tuna and Avocado Rice Bowl with Soft-boiled Egg  
 マグロとアボカド丼 温泉卵添え オリエンタル風 <650kcal> 1,500  
 Rice (White rice or Brown rice or Five grain rice) ごはん(白米or玄米or五穀米)
17. Chicken "Gapao" Spicy Basil Rice with Fried Egg <580kcal> 1,500  
 "ガパオ"鶏挽肉と野菜のバジル炒めご飯  
 Rice (White rice or Brown rice or Five grain rice) ごはん(白米or玄米or五穀米)
18. Chef's Curry with Rice Beef or Pork <728~850kcal> 1,500  
 シェフズカレー ビーフ or ポーク  
 Rice (White rice or Brown rice or Five grain rice) ごはん(白米or玄米or五穀米)
19. "Kurobuta" Pork Loin Cutlet and Curry with Rice <1200kcal> 1,600  
 鹿児島県産黒豚ロースのカツカレー  
 Rice (White rice or Brown rice or Five grain rice) ごはん(白米or玄米or五穀米)
20. Japanese Beef Sukiyaki Rice Bowl with Soft-boiled Egg <720kcal> 1,800  
 しあわせ絆牛すき焼き丼 温泉卵添え  
 Rice (White rice or Brown rice or Five grain rice) ごはん(白米or玄米or五穀米)

## Main

All Main Entrees come with your choice of Rice or Bread メイン料理にはライス又はパンをお選びいただけます。

- B 21. Grilled "Sawayaka Abedori" Chicken with Seasonal Vegetables 1,700  
 (Thigh or Breast All 250g) Thighもも肉<610kcal>/Breastむね肉<423kcal>  
 岩手県産さわやかあべどりのグリル 季節の野菜添え(もも肉orむね肉 All 250g)
- B 22. Chicken and Tofu Hamburger Steak with Watercress Sauce <365kcal> 1,800  
 チキンと豆腐のハンバーグ クレソンソース
23. "Wagyu" Beef Hamburger Steak with Demi-Glace or Japanese Sauce W/Rice or Bread <580kcal> 1,800  
 和牛ビーフハンバーグ デミグラスソースまたは和風ソース  
 Toppings (cheese <126kcal> or tomato <10kcal> or fried egg <75kcal> or avocado <56kcal> or onion <18kcal> or bacon <162kcal>)  
 トッピング(チーズ or トマト or 目玉焼き or アボカド or オニオン or ベーコン)
- B 24. Grilled New Zealand Premium Grass-Fed Beef Rib with Seasonal Vegetables <828kcal> 2,800  
 ニュージーランド産プレミアム牧草牛リブロースのグリル 季節の野菜添え
25. Japanese Beef Chuck Roll Stew with Mini Salad <650kcal> 3,500  
 国産牛肩ロースのビーフシチュー ミニサラダ付き

## Dessert

26. Baked Cheese Cake ベイクドチーズケーキ <280kcal> 600
27. Assorted Seasonal Fruits Plate 季節のフルーツの盛り合わせ <150kcal> 1,200

## Wine

<b>Champagne</b>	½Bottle	Bottle
Louis Roederer Brut Premier	4,500	8,000
ルイ・ロデレーール ブリュット プルミエ		

### White Wine

Glass of Wine		900
グラスワイン		
Les Tannes en Occitanie Chardonnay (France)	½Bottle	2,500
レ・タンヌ オクシタン シャルドネ		
Sherwood Estate Stratum Sauvignon Blanc (New Zealand)	½Bottle	3,000
シャーウッドエステート ストラタム ソーヴィニヨンブラン		

### Red Wine

Glass of Wine		900
グラスワイン		
Chianti Villa di Monte (Italy)	½Bottle	2,500
キャンティ ヴィラ ディ モンテ		
Sherwood Estate Stratum Pinot Noir (New Zealand)	½Bottle	3,000
シャーウッドエステート ストラタム ピノノワール		

## Beer

Asahi Super Dry	334ml	700
アサヒスーパードライ		
Suntory All Free Non Alcoholic	334ml	700
サントリーオールフリー ノンアルコール		
Suntory Premium Malt's	334ml	800
サントリープレミアムモルツ		
Hitachino Nest Beer PALEALE	330ml	900
常陸野ネストビール ペールエール		

## Whisky

Whisky with Soda		900
ハイボール		

## Organic Soda

Galvanina Limonata (Italy)	355ml	900
ガルバニーナ リモナータ		

## Fruits Juice

Banana Juice バナナジュース		800
Fresh Orange Juice フレッシュオレンジジュース		900
Fresh Grapefruit Juice		900
フレッシュグレープフルーツジュース		

## Mineral Water

Sant Aniol (still)	500ml	600
サンタニオール		
San Pellegrino (with gas)	500ml	700
サンペレグリノ		

## Smoothie

Tropical Energy トロピカルエナジー		900
(Mango, Orange, Pineapple, Banana, Passion Fruit) (マンゴー、オレンジ、パイナップル、バナナ、パッションフルーツ)		
Red Vitamin レッドビタミン		900
(Lingonberry, Apple, Blueberry, Strawberry, Acai) (リンゴンベリー、リンゴ、ブルーベリー、イチゴ、アサイー)		
Açaimics アサイーミクス		900
(Açai, Banana, Mango, Pineapple) (アサイー、バナナ、マンゴー、パイナップル)		
Recovery リカバリー		900
(Apple, Pineapple, Orange, Yuzu) (リンゴ、パイナップル、オレンジ、ゆず)		
Vital ヴァイタル		900
(Ashitaba, Apple, Pineapple, Orange) (明日葉、リンゴ、パイナップル、オレンジ)		

## Protein Drink

Chocolate & Banana		900
チョコ&バナナ		
Mix Berry ミックスベリー		900
Açai アサイー		900

## Soft Drink

Wilkinson Ginger Ale		600
ウィルキンソン ジンジャーエール		
Coca Cola Zero		600
コカコーラゼロ		

## Coffee & Tea

Coffee (Hot/ Iced) コーヒー		600
Tea (Hot/ Iced) 紅茶		600
Espresso エスプレッソ		600
Caffè Latte (Hot/ Iced) カフェ・ラテ		650
Cappuccino カプチーノ		650

## Heabal Tea

HILLS SPA Original Blend		700
ヒルズSPA オリジナル ブレンド (心身の健康と内面の美しさを引き出します。)		
Açai Blend アサイブレンド		700
(疲労回復に最適。甘酸っぱいテイストのフルーツティー。)		
Minty Blue ミンティーブルー		700
(幻想的なブルーが特徴。リフレッシュに。)		
Chamomile Blend カモミールブレンド		700
(心を落ち着かせます。ストレスを感じる方に。)		