



Sweets & Drink

毎日頑張るカラダとココロに美味しいスイーツとお酒でご褒美を♪
リラックスしてストレス解消、明日も頑張ろう！

サーティワン
アイスクリーム
TEL.03-6416-0131

ストロベリー
ロイヤル
ミルクティー
420円



本格的な味わいの紅茶と優しいミルクフレーバーにイチゴ果肉とリボンをミックス。ちょっぴりリッチなティータイムが味わえます。旬のイチゴを思う存分楽しみながら、心の栄養をチャージして！

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

リンソ ショコラ プディック
TEL.03-6455-2042

エクセレンス
ハイカカオ
ミルクチョコレート

45% カカオ
55% カカオ
65% カカオ

各 572円



カカオの魅力が最大限に引き出された、甘さ控えめのハイカカオミルクチョコレート。通常のミルクチョコレートよりカカオ分の配合をアップし、砂糖の量も控えめに。3種のカカオ配合の違いも楽しんで！

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

ル・コネスール
TEL.03-5459-2626

ローズヒップ
クーラー
1,250円



美肌効果も期待できるローズヒップのリキュールを使った、ル・コネスールのオリジナルカクテル。クランベリージュースの春らしくさわやかな酸味にジンジャーエールの刺激が加わって、絶妙なバランスになっています。

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

春水堂
TEL.03-6416-3050

タピオカフルーツ
豆花 750円

ごま団子

渋谷マークシティ店限定メニュー

600円

台湾茶各種

Rサイズ 500円

Lサイズ 800円



この春は台湾スイーツがおすすめ。豆乳でつくる豆花には、タピオカと小豆、イチゴとマンゴーをたっぷりトッピング。良質な油とセサミンが含まれたごま団子に、色々選べる台湾茶。3つ合わせれば、最強のヘルシーセットに！

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

※記載の価格はすべて税込価格です。軽減税率が適用される場合は、総額が異なる場合がございます。※メニューの内容は予告なく変更になる場合がございます。

NEW OPEN

4F ショッピング &
レストランアベニュー



石臼挽き二八そば
そばしき

そば
TEL.
03-6416-0902

江戸前二八そばと四季の食材を
お楽しみください。



和牛と米
三芳亭

和牛料理
TEL.
03-5422-3024

“肉”本来の旨みと味わいを楽しめる
究極の和牛定食屋です。



麺屋 五常

ラーメン・つけ麺
TEL.
03-6455-0801

江戸前そばとらーめんの融合。
癖になる味わいです。

Waku Waku...



感染予防対策実施中

渋谷マークシティでは、お客様にお買い物・お食事を安心していただくために、感染予防対策を実施しております。店内では、お客様用施設の定期的な清掃・消毒の実施、従業員はマスクを着用しております。「緊急事態宣言」等の発出状況により、メニューは変更・提供中止になる場合がございます。

SHIBUYA
MARK CITY
渋谷マークシティ

渋谷マークシティ 東京都渋谷区道玄坂 1-12-1 TEL.03-3780-6503 <http://www.s-markcity.co.jp>
営業時間：店舗により異なります。詳しくはホームページをご覧ください。

春の健康ごはん&スイーツ

カラダが喜ぶ

SHIBUYA MARK CITY
&
MIRAI SAITO

SHIBUYA
MARK CITY
おいしい
発見!

Meat, Rice & Bread

この春はしっかり食べてエネルギーをチャージしよう!

Vegetable

カラダがよろこぶ! 野菜料理、揃ってます♪

Sweets & drink

ブレイクタイムにスイーツ&ドリンクでココロ満たされて。

2.15
Tuesday
|
3.31
Thursday

斎藤みらいもオススメ♪

この春は健康グルメで美味しくキレイに

この春、渋谷マークシティのテーマは「食と健康」。
ダイエットアドバイザーでもある斎藤みらいさんもおすすめの
メニューでカラダの中から元気になろう！

Meat, Rice & Bread

満足感もある上にタンパク質が豊富なお肉をメインにしたラインナップ。
よく噛むことで満腹中枢が刺激されるからダイエット中でもオススメです。

和幸
TEL.03-5457-1199



丸太ひれかつ
御飯

1,850円

ひれ肉を丸太のように一本揚げ。肉本来の旨味とやわらかさを楽しんで。
見た目は迫力満点なのに、ひれ肉は脂肪が少なく、低カロリーなもの◎。
罪悪感なくお腹いっぱい食べられます！大根おろしと一緒にどうぞ。

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

SUBWAY
TEL.03-3462-8710



サラダチキン
420円

レモンでさわやかさをプラスしたヘルシーな
サラダチキンのサンドイッチ。ダイエット
や身体づくりにも最適な“高タンパク・低
カロリー”なものも嬉しいですね。これで、
あなたも理想のボディを目指してみよう！

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

バジル香るエビの
クリーミードリア

720円

ぷりぷりのエビとトマトの酸味がホワイトソースでまろやかに。
バジルが香る本格的なドリアは人気の一品です。歯ごたえのある
雑穀ごはんを使っているの、ヘルシーなのに満足度もアップ！

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

ジャン・フランソワ
TEL.03-5457-7031



発芽玄米パン・ド・ミ

ハーフサイズ 270円
1斤サイズ 518円

もっちりとした食感が頬張るごとに幸せを
運んでくるパン・ド・ミ。発芽玄米をたっぷり
練り込んでふっくらと焼き上げました。
食物繊維やビタミンも豊富だから、忙しい
春の新生活にもピッタリな一品。

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

根菜チキンサラダ
ラップ

418円

ゴママヨネーズで和えたチキン、ごぼう、レンコンと人参のゴマ和え、
レタス、紫キャベツ、きゅうりを、抹茶ペーストを練り込んだトル
ティーヤで包みました。チキンの味わいと野菜のシャキシャキ感、
豊かなゴマの風味が楽しい一品。これひとつで栄養も食欲も満たされて！

【イーストモール 3F】

スターバックス コーヒー
TEL.03-3461-0739



銀座ライオン
TEL.03-5428-3612



はまぐり
蛤と春野菜のオープン焼き
990円

芽キャベツ、スナップエンドウ、かぶ、
じゃがいも…彩り豊かな春野菜と
蛤を焼き上げました。オリジナルの
アンチョビソースと生命力あふれる
春野菜が食欲をそそる一品です。ぜひ
季節ならではの味を楽しんで。

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

Le Bar a Vin 52 AZABU TOKYO
TEL. 03-6455-1180



有機キヌアとケール、
フェタチーズの
16品目パワーサラダ
1,309円

ケールやナッツ、キウイフルーツ、
チーズなど栄養価の高い食材を詰め
込んだ一品。これでビタミン、ミネラル、
食物繊維、タンパク質など大切な栄養
素をバランスよくチャージ！まさに、
健康的な優等生サラダです。

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

梅丘寿司の美登利
TEL.03-5458-0002



はまぐりと春野菜の酒蒸し
990円

春キャベツ、菜の花、たけのこ…大粒
のはまぐりとその旨味が染み込んだ
春野菜。この組み合わせは間違いなし！
ちょっと肌寒い日に、温かいおつまみ
でカラダもポカポカ。お寿司と一緒に、
いかがですか？

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

魚金醸造
TEL.03-6455-2640



鯛と菜の花のガリ巻き
480円

今が旬の菜の花を使ったお寿司が
誕生。βカロテンをはじめ、さま
ざまな栄養素が含まれた菜の花を
独創的にアレンジ。魚金ならではの
逸品は、お酒のお供にもお食事にも
おすすめです。

【イーストモール 2F】

スープストックキョー
TEL.03-6455-1788



鶏むね肉とピーカンナッツの
グレイズサラダ
900円

鶏むね肉を人参やヤングコーン、16種
類の穀物とマリネ。さらに普段の生活
で不足しがちなミネラルやビタミン
を含んだピーカンナッツをトッ
ピング！色々な食感が楽しい栄養
満点のサラダです。

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

つばめグリル
TEL.03-5428-3403



クリームソース ロールキャベツ

ランチ：1,210円 (トマトサラダ、ライスまたはパン付き)
セット：1,034円 (ライスまたはパン付き)
ディナー：1,210円 (単品)

つばめグリル自慢の自家製ロール
キャベツに、濃厚なクリームソース。
ジューシーなひき肉とキャベツの
甘みのハーモニーが絶妙です。この
時期しか食べられない味わいをお見
逃しなく！

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

おばんざい・多り焼き 菜な
TEL.03-5428-8127



青森県産アピオスの燻製
キャラメリゼチーズソース
730円

インディアンのスタミナ源とも言われる
話題のスーパーフード、アピオスを
燻製しキャラメルでコーティング。
自家製ブルーチーズソースを添えて
いただきます。カルシウム豊富で
低脂質なアピオス、ぜひ、お試しを！

【4F ショッピング & レストランアベニュー】

Vegetable

食物繊維が豊富な野菜はダイエットにはもちろん、話題の腸活や美肌、
免疫力アップにも期待◎。旬の野菜で健康美人を目指そう！

斎藤みらい

18歳でカルチャーファッション誌モデルデビュー。その後、雑誌「PECHE」のレギュラーモデル
を中心に活躍中。自身の発言の影響により責任を持つために、ダイエットアドバイザー、
肥満予防健康管理士、健康美肌指導士、睡眠コンサルタントなど複数の資格を取得し、また
2020年12月には自身のYouTubeチャンネルも開設し、さらに活躍の幅を広げている。