

Healthy Poke Bowl Specialty Store

ヘルシー ポキボウル 専門店〔スケール〕

produced by

SCALES



TAKE OUT OK!!

DELIVERY OK!!

Uber
Eats



POKÉ BOWL

GRAND MENU

How to Order
オーダー方法

MAIN ポキ

BASE ベース

+a TOPPINGS
トッピング

Dig in!

BASE ベース

ベースをお選びください！



WHITE RICE

白米
242kcal
324kcal



BLACK RICE

黒米
242kcal
324kcal



KALE

ケール(無農薬)
8kcal
17kcal

ハーフ&ハーフもできます！

MAIN ポキ

CLASSIC クラシック

[Protein] **Tuna or Salmon(+80yen)**
sunny lettuce / avocado / edamame /
red onion / cucumber / carrot / tobiko /
green onion / nori / sesame /
fried onion

マグロ または サーモン(+80yen)
サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ /
キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / のり /
白ごま / フライドオニオン



CLASSIC
クラシック



NEW HOT
CLASSIC CHILI
クラシックチリ

Tuna 175kcal Salmon 217kcal
257kcal 338kcal



Regular 1,080 yen Large 1,310 yen

SPICY スパイシー

[Protein] **Tuna or Salmon(+80yen)**
sunny lettuce / avocado / edamame /
red onion / cucumber / carrot / tobiko /
green onion / sesame / nori /
fried onion

マグロ または サーモン(+80yen)
サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ /
キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / のり /
白ごま / フライドオニオン



SPICY
スパイシー

Tuna 175kcal Salmon 217kcal
257kcal 338kcal



Regular 1,080 yen Large 1,310 yen

SPICY MAYO スパイシーマヨ

[Protein] **Tuna or Salmon(+80yen)**
sunny lettuce / avocado / edamame /
red onion / cucumber / carrot / tobiko /
green onion / sesame / nori /
fried onion

マグロ または サーモン(+80yen)
サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ /
キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / のり /
白ごま / フライドオニオン



SPICY MAYO
スパイシーマヨ

Tuna 176kcal Salmon 218kcal
258kcal 339kcal



Regular 1,080 yen Large 1,310 yen

CHICKEN チキン

[Protein] **Chicken**
sunny lettuce / avocado / edamame /
red onion / cucumber / carrot / tobiko /
green onion / sesame / almond /
fried onion / korean nori

鶏むね肉
サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ /
キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / 白ごま /
アーモンド / フライドオニオン / 韓国のり



SESAME
胡麻

274kcal 396kcal



Regular 1,030 yen Large 1,260 yen

GOCHUJANG コチュジャン

[Protein] **Tuna or Salmon(+80yen)**
sunny lettuce / avocado / edamame /
red onion / cucumber / carrot / tobiko /
green onion / korean nori / sesame /
fried onion

マグロ または サーモン(+80yen)
サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ /
キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / 韓国のり /
白ごま / フライドオニオン



GOCHUJANG
コチュジャン

Tuna 178kcal Salmon 219kcal
259kcal 340kcal



Regular 1,080 yen Large 1,310 yen

+a TOPPING トッピング

230 yen

SALMON
サーモン



44kcal

TUNA
マグロ



39kcal

CHICKEN
チキン



57kcal

AVOCADO
アボカド



52kcal

60 yen

TObIKO
とびっこ



2kcal

FRIED ONION
フライドオニオン



3kcal

Free NORI
刻みのり



2kcal

SAUCE

変更できます

CLASSIC
クラシック



65kcal
86kcal

SPICY
スパイシー



96kcal
157kcal

SPICY MAYO
スパイシーマヨ



97kcal
158kcal

CHILI
チリ



127kcal
158kcal

SESAME
胡麻



41kcal
51kcal

GOCHUJANG
コチュジャン

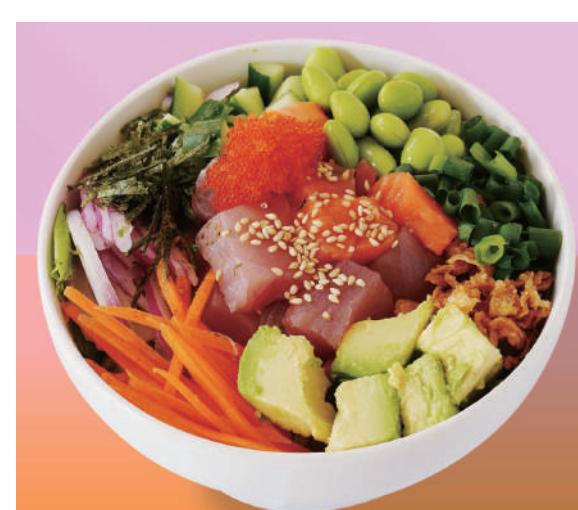


51kcal
64kcal

CLASSIC POKÉ SERIES クラシックポキシリーズ

クラシック“MIX”ポキ

CLASSIC MIX POKE
(TUNA AND SALMON)



SAUCE

CLASSIC
クラシック

or

HOT
CLASSIC CHILI
クラシックチリ

242kcal

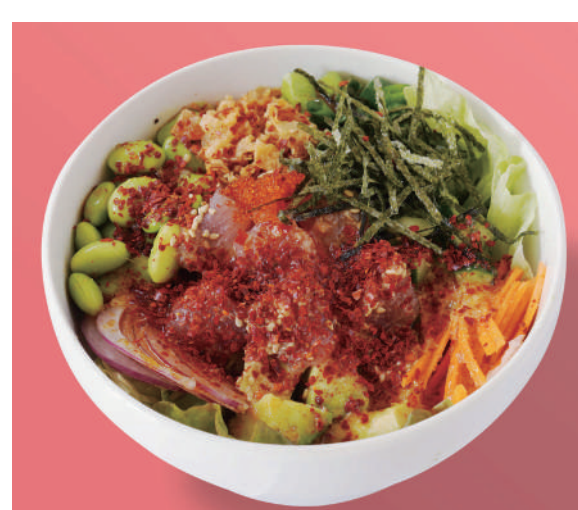
1,240 yen

マグロ / サーモン / サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ / キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / のり / 白ごま / フライドオニオン

Tuna and Salmon / sunny lettuce / avocado / edamame / red onion / cucumber / carrot / tobiko / green onion / nori / sesame / fried onion

クラシック“チリ”ポキ

CLASSIC CHILI POKE
(TUNA AND SALMON)



SAUCE

HOT
CLASSIC CHILI
クラシックチリ

332kcal

1,080 yen

マグロ or サーモン(+80yen) / サニーレタス / 唐辛子 / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ / キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / のり / 白ごま / フライドオニオン

Tuna or Salmon(+80yen) / sunny lettuce / chili / avocado / edamame / red onion / cucumber / carrot / tobiko / green onion / nori / sesame / fried onion

クラシック“プロテイン30g”ポキ

CLASSIC “PROTEIN30” POKE
(TUNA, CHICKEN AND BROCCOLI)



SAUCE

CLASSIC
クラシック

or

HOT
CLASSIC CHILI
クラシックチリ

257kcal

1,450 yen

マグロ / チキン / ブロッコリー / サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ / キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / のり / 白ごま / フライドオニオン

Tuna, Chicken Breast and Broccoli / sunny lettuce / avocado / edamame / red onion / cucumber / carrot / tobiko / green onion / nori / sesame / fried onion

クラシック“シーフードMAX”ポキ

CLASSIC “SEAFOOD MAX” POKE
(TUNA, SALMON, SHRIMP, AND TOBICO)



SAUCE

CLASSIC
クラシック

or

HOT
CLASSIC CHILI
クラシックチリ

272kcal

1,490 yen

マグロ / サーモン / エビ / サニーレタス / アボカド / 枝豆 / 赤タマネギ / キュウリ / 人参 / とびっこ / 青ネギ / のり / 白ごま / フライドオニオン

Tuna and Salmon / shrimp / sunny lettuce / avocado / edamame / red onion / cucumber / carrot / tobiko / green onion / nori / sesame / fried onion