

フクフク

# PukuPuku

TEL 03-6795-5695

Address 4-1-15 Minamiogikubo, Suginami-ku

Open 9:00 ~ 19:00

Closed Sundays and Holidays

## パン その他食べ物 Bread, and others

All the breads contain Flour 

### 食パン Plain Bread

#### 1. PukuPuku 食パン 1斤

PukuPuku Plain Bread, A Loaf of bread..... ¥370

#### 2. PukuPuku 食パン 半斤

PukuPuku Plain Bread, A Half Loaf of bread..... ¥185

長時間熟成とこだわり素材で作った自信作。モチモチ & ふわふわ、耳まで柔らかい食パンです。

Fermented for a long time and made of Selected ingredients.

Chewy and Fluffy.

#### 3. 全粒粉食パン 1斤

Whole Wheat Plain Bread, A Loaf of bread ..... ¥420

#### 4. 全粒粉食パン 半斤

Whole Wheat Plain Bread, A Half Loaf of bread ..... ¥210

長時間熟成とこだわり素材で作った自信作。

ビタミン・ミネラル・食物繊維豊富、健康志向のあなたに。

Fermented for a long time and Selected ingredients. A lot of

Vitamin, Mineral and full of dietary fiber contained

※お好みの枚数にスライスいたします。厚切り、サンドイッチ用。

ok! Tell us to slice as you like. Thick Slices, Sandwich Slices too.

### 惣菜パン Dressed bread

5. ハムチーズサンドイッチ Ham and Cheese Sandwich ¥260  

売り切れ御免の人気商品 First Come, First Served

6. たまごサンドイッチ Egg Sandwich ..... ¥230 

手作りの優しい味 Homemade Taste

7. 大橋カレー(甘口) Ohashi Curry (Sweet) ..... ¥190

揚げてないのにサクサク。お子様でも食べられます。

Crunchy without being Deep-fried, Kids would love it

8. くるみパン Walnut bread ..... ¥180

9. くるみパン 3個セット 3 Pcs of Walnut bread ..... ¥520

ブクブクのいちおし!まとめ買いがお得です。

Pukupuku Recommended! Stock up and save.

10. かぼちゃ in かぼちゃ Pumpkin in Pumpkin ..... ¥185 

ほくほくの栗かぼちゃがそのまま入ったお食事パン。

Steaming Hot Pumpkin Bean Bread.

11. ほうれんそうのキッシュ Spinach Quiche ..... ¥210 

サクサクのパイ生地が美味しい。生クリームを使わずにヘル

シーに仕上げています※内容は季節で変わります。

Crunchy Pie Dough, Heavy Cream not used.

12. ハイジの白パン Heidi's White Bread ..... ¥100

そのまま食べてもよし。お好きなジャムをはさんでも美味しいで

す。赤ちゃんに大人気!

Eat as it is or with your Favorite Jam. Popular for babies.

13. リュスティックチーズ Rustique Cheese ..... ¥120 

14. リュスティックチーズ 3個セット

Rustique Cheese, 3 Pcs ..... ¥340 

長時間発酵のパン生地にチーズで芳醇な味わい。

Dough fermented for a long time and Cheese go well.

15. ベーコンのお月様 Bacon and Egg ..... ¥190 

青森県の「育みたまご」を使用。がっつり食べたい時にオススメ!

Aomori Eggs are used, When you want filling foods.

16. クロックムッシュ Croque Monsieur ..... ¥180

トマトソースもホワイトソースも手作りです。小ぶりでも満足でき

る一品! Homemade Tomato Sauce and White Sauce.

17. ソーセージロール Sausage Roll ..... ¥240

惣菜パン部門人気 No.1 !みんな大好き!納得の人気パンです。

No.1 Dressed Bread. Everybody loves it.

18. カレーナン Curry Naan ..... ¥190

モチモチ食感のナン生地の中には中辛カレーが入っています

Mediem Hot Curry inside the Chewy Bread Dough

19. ミニベーコンパン Mini Bacon Bread ..... ¥110 

お子様でも食べきれるミニサイズです。沖縄ハムの「しまうたベーコン」を使用!

Eatable for kids, Okinawa Ham Shimauta Bacon is used.

20. ツナコーン Tuna Corn ..... ¥190   

ツナ・コーン・マヨネーズの黄金トリオ。少しだけ生地にした明太子ソースが美味しさを引き立てます。

Golden Combination of Tuna, Corn and Mayonnaise with a bit of mentai Cod Roe Sauce on top.

21. 荻さんのピロシキ Ogi san's Piroshki ..... ¥185  

炒めたお野菜と豚ひき肉・春雨が入った人気パン。揚げてない

のでヘルシーです。Popular Bread with Pan-fried Vegetables and Minced Meat, Gelatin Noodles. No deep fried.

22. 野沢菜おやき Turnip Greens Oyaki ..... ¥180 

ごま油と白ごまが入って風味 up! Sesame Oil and White

Sesame fragrance inside.

23. 枝豆コーンチーズ Edamamde Corn and Cheese ..... ¥190  

具がゴロゴロ入ってます! Grumbled Ingredients

24. パリパリチーズ Crispy Cheese ..... ¥100 

お子様のおやつにも、お父さんのおつまみにも!

For Kid's Snack or Nibbles.

25. 明太コッペ Mentai Cod Roe Hot Dog Bun ..... ¥190 

明太子マヨネーズをたっぷり塗りました!

plenty of Mentaiko Mayonnaise on top.

26. じゃがめんたいトースト Potato and Mentaiko Toast ¥180 

じゃがいもと明太子でまるやかなお味。グリーンピースがアクセントです!

Smooth Taste of Mentaiko and Potato with Green Peas.

27. 焼きそばコッペ Yakisoba in Hot Dog Bun ..... ¥280

ビックサイズのコッペパンに手作りの焼きそばが入ったボ

リューム感のあるパンです。

Big Hot Dog Bun with Homemade Yakisoba.

28. コッペパン Hot Dog Buns ..... ¥80

29. コッペパン 3本セット Hot Dog Buns 3 pcs ..... ¥220

シンプルな配合だからこそ粉の旨みを味わえます。

赤ちゃんに大人気! Simple and Tasty. Popular for Babies.

## 菓子パン Sweet Buns

### 30. あんバターコッペ

Sweet Bean Paste and Butter in Hot Dog Bun ..... ¥ 185

高級あんこと四つ葉バターたっぷりです。

plenty of Luxury Sweet Bean Paste and Yotsuba Butter.

31. ピーナッツコッペ Peanuts Butter in Hot Dog Bun... ¥ 145

ファンの多い一品です。Many Fans.

32. 練乳コッペ Condensed Milk Hot Dog Bun ..... ¥ 145

33. チョココロネ Choco Cornet ..... ¥ 170

高級クーベルチュールチョコを使用。冷やして食べてもおいしいです。

Luxury Couverture Chocolate is used, Also good as Cold.

34. メロンパン Melon Bread ..... ¥ 160

オーガニックバニラの香りが上品なメロンパンです。

The fragrance of Organic Vanilla is Luxuary.

35. シナモンロール Cinnamon Roll ..... ¥ 170

甘い生地にシナモンの香りがよく合います。甘党の方にオススメ

Sweet Dough and the Cinnamon Gragrance go well.

### 36. PukuPuku 風黒ごま団子パン

PukuPuku Style Black Sesame Rice Dumpling Bread... ¥ 125

女性パン職人特製の濃厚なごまあんが絶妙です。

Lady Bread Baker's Speciality. Rich Sweet Bean Paste.

37. つぶあんぱん Finely mashed Red-bean Paste ..... ¥ 150

低農薬・安心安全な茜丸ブランド。納得の美味しさです。

With a reduced amount of agricultural chemicals.

Tasty, no doubt about it.

38. フレンチトースト French Toast ..... ¥ 140

甘さ控えめ、食べやすい一口サイズが嬉しい。カナダ産小麦を使用しています。

Lightly sweetened, One-bite Size. Flour from Canada.

39. クリームパン Cream Bread ..... ¥ 155

菓子パン部門人気 No.1 !青森県の「育みたまご」を使用。厨房の銅釜で手作りのカスタードは絶品です。

Sweet Bread No.1 Popular. Aomori Hagukumi Eggs are used.



## お菓子 Sweets

40. ラスク Rusk ..... ¥200

着色料・保存料不使用。製菓材料は全て国産素材。天然酵母パンを使用 Additive-free natural. All ingredients are domestic made. Natural yeast bread used.

41. クッキー Cookie ..... ¥200

着色料・保存料不使用。製菓材料は全て国産素材。卵・牛乳を使っています Additive-free natural. All ingredients are domestic made. No eggs and Milk used.

カレー(イートイン ok) ※ライス・パンは付いておりません。

Curry (Eat in) Rice/Bread doesn't come with

42. アマンド・ショコラ Almond Chocolat ..... ¥ 200

コロンビア産カカオ使用。甘さ控えめ、ビターな味わい。

Colombian Cacao used.

Lightly Sweetened, and a bit of bitterness.

### 43. マカダミアナッツ・ショコラ

Macadamia nuts Chocolat ..... ¥ 200

コロンビア産カカオ使用。ナッツの味が濃い! ついつい手が伸び

ちゃう美味しさ Colombian Cacao used. Rich taste of Nuts.

### 44. グリーンカレー大缶(2人前 430g) 中辛

Green Curry Large (2Servings 430g) Medium Hot ..... ¥840

45. グリーンカレー大缶(2人前 430g) 大辛 Green Curry Large

(2Servings 430g) Hot ..... ¥840

46. グリーンカレー小缶(1人前 200g) 中辛 Green Curry Regular

(1Servings 200g) Medium Hot ..... ¥420

47. グリーンカレー小缶(1人前 200g) 大辛 Green Curry Regular

(1Servings 200g) Hot ..... ¥420

ココナッツミルクをたっぷり使い辛味を抑えて食べやすい味わい

に仕上げています。国産鶏のむね肉をはじめナス・玉ねぎ・タケ

ノコ等ごろっと感のある具材が特徴です。

plenty of Coconuts Milk is used. Chicken Breast, Eggplants and

Onions, Bamboo inside.

## スープ Soup

### 定番スープ Classic Soup

52. ミネストローネ レギュラーサイズ

Minestrone Regular Size ..... ¥380

53. ミネストローネ スモールサイズ

Minestrone Small Size ..... ¥280

### 季節で変わるスープ Seasonal Soup

54. 夏: ヴィシソワーズ レギュラーサイズのみ

Summer: Vichyssoise Regular Size Only ..... ¥380

55. 冬: クラムチャウダー レギュラーサイズ

Winter: Clam Chowder Regular Size ..... ¥380

56. 冬: クラムチャウダー スモールサイズ

Winter: Clam Chowder Small Size ..... ¥280

### お得なセットメニュー

店内のパンどれでも 300 円以上お買い上げで

(一部対象外商品もあり)。

Valueable Meal / For Purchases over 300yen on Bread.

57. 本日のスープ レギュラーサイズ

Today's Soup Regular Size ..... ¥+280

58. 本日のスープ スモールサイズ

Today's Soup Small Size ..... ¥+230

59. コーヒー・紅茶 Coffee / Tea ..... ¥+250

60. その他ドリンク Other Drinks (定価の 50 円引き)

※ラッシー・スムージーはセット値引きの対象外です \*Lassi,

Smoothy are excluded for a d

### <Notice>

Some of restaurants accept CASH ONLY

The price including or excluding TAX is depending on the restaurant

Some of restaurants require COVER CHARGE

Some of restaurants require to order at least ONE DRINK

### <Ingredients/Taste>

Chicken
 Pork
 Seafood
 Vegetables
 Flour  
 Beef
 Fish
 Egg
 Dairy Products
 Spicy

協力: なみじゃない、杉並!  
中央線あるある PROJECT

EXPERIENCE  
SUGINAMI TOKYO

フクフク

# PukuPuku

TEL 03-6795-5695

Address 4-1-15 Minamiogikubo, Suginami-ku

Open 9:00 ~ 19:00

Closed Sundays and Holidays

## お飲み物 Drinks

### あったかドリンク Hot Drink

- 61. ブレンドコーヒー Blend Coffee ..... ¥300
- 62. カプチーノ Cappuccino ..... ¥340
- 63. カフェラテ Café Latte ..... ¥340
- 64. 有機栽培紅茶 Organic Tea ..... ¥300
- 65. ハーブティー カモミール Herb Tea Camomile ..... ¥280
- 66. ハーブティー ローズヒップ Herb Tea Rose Hip ..... ¥280
- 67. ホットココア Hot Cocoa ..... ¥360
- 68. お抹茶カプチーノ Matcha Cappuccino ..... ¥360
- 69. ゆず茶(大分県日田津江村産ゆず使用)  
Yuzu-Citrus Tea (Oita Yuzu used) ..... ¥280
- 70. ホットミルク Hot Milk ..... ¥220

### つめたいドリンク Cold Drink

- 71. アイスコーヒー Iced Coffee ..... ¥300
- 72. アイスカフェラテ Iced Café Latte ..... ¥340
- 73. アイスティー アールグレイ Iced Tea Earl Grey ..... ¥300
- 74. アイスココア Iced Cocoa ..... ¥360
- 75. アイス抹茶ラテ Iced Matcha Latte ..... ¥360
- 76. ゆずスカッシュ Yuzu Citrus Squash ..... ¥360
- 77. 野菜&果実ミックスジュース  
Vegetable and Fruit Mixed Juice ..... ¥280
- 78. 果汁 100% りんごジュース 100% Apple Juice ..... ¥280
- 79. 果汁 100% オレンジジュース 100% Orange Juice ..... ¥280
- 80. アイスミルク Iced Milk ..... ¥220

### 季節で変わります Depends on the Season

- 81. マンゴーラッシー Mango Lassi ..... ¥380  
モーニングセット / 9:00~10:30 まで  
Morning Meal 9:00 - 10:30
- 82. ベーコンのお月様セット Bacon and Egg Meal ..... ¥450
- 83. クロックムッシュセット Croque Monsieur Meal ..... ¥430
- 84. フレンチトーストセット French Toast Meal ..... ¥400

### 選べるドリンク(1つお選びください) Choose a Drink

- 85. コーヒー (hot / ice) Coffee(Hot/Iced)
- 86. 紅茶 (hot / ice) Tea(Hot/Iced)
- 87. りんごジュース Apple Juice
- 88. オレンジジュース Orange Juice
- 89. 野菜ジュース Vegetable Juice
- 90. ミルク (hot / ice) Milk(Hot/Iced)

※イートインあります \*Eat in

### スムージー Smoothy

- 91. イチゴバナナ レギュラーサイズ  
Strawberry and Banana Regular Size ..... ¥380
- 92. イチゴバナナ スモールサイズ  
Strawberry and Banana Small Size ..... ¥300
- 93. 小松菜バナナ レギュラーサイズ  
Japanese mustard spinach and Banana Regular Size ..... ¥380
- 94. 小松菜バナナ スモールサイズ  
Japanese mustard spinach and Banana Small Size ..... ¥300