



歯に着色しないステインレス

### 白が主役のホワイトカレー 各 1,500

- ①肉 鶏肉、ごま、長芋    ②シーフード えび、イカ、ゴマ、長芋
- ③プラントベース ゴマ、長芋

### つやつやのお米と香り高い海苔のおにぎり 850

おにぎり2種(焼鮭/梅干し)、味噌汁、漬け物、緑茶付き

小麦、大豆、ごま、豚肉



### 野菜あふれるサンドウィッチ 1,000

蒸し鶏、野菜5種、カマンベールチーズソース、季節のスープ

小麦、乳成分、卵、大豆、鶏肉



### プロテイン・オイルチャージ 1,000

低温調理鶏むね肉 or サーモン、カッテージチーズヨーグルト、トマト、オリーブバージンオイル、レモン、ドリンク付き

乳成分、鶏肉、ゴマ



### 野菜がとれるカフェプレート 各 1,500

8種類の緑黄色野菜とメインを組み合わせたヘルシープレート

- ①肉 小麦、乳成分、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ごま
- ②シーフード 小麦、大豆、乳成分、ごま
- ③プラントベース 小麦、大豆



### 農家がつくる野菜パスタ 各 1,500

8種類の緑黄色野菜と生パスタ、ハーブの取り合わせ

- ①肉 鶏肉、乳成分、小麦、大豆
- ②シーフード 小麦、えび、大豆、乳成分、ゼラチン
- ③プラントベース 小麦、大豆



### 皮なし鶏胸肉のステーキ・マッシュルームソース 1,800

緑黄色野菜、低温で調理した鶏むね肉とマッシュルームのソース、マスタードを添えて

牛肉、豚肉、鶏肉、乳成分、小麦、大豆、ゴマ



### Hot vegetable 1,800

8種の温野菜、グラスフェッドバターとレモンの香り

乳成分



### キッズプレート 1,000

8歳までのお子様メニュー  
チキンライスに色々野菜、クリームスープ、米粉パンケーキ、お楽しみのおかず

乳成分、卵、海老、卵、大豆、鶏肉、オレンジ、キウイ

[ランチタイム 10:00~17:00 限定] **ドリンクセット 各メニュー +500** コーヒー (ICE / HOT)、アイスティーからお選びください。

# Smoothie

砂糖不使用 / シュガーレス



よく噛んで、食べるスムージー

## スムージーボウル

各 800

### Red

アーモンドミルクと赤いフルーツ、赤い野菜、つぶつぶの緑黄色野菜  
アーモンド

### Green

アーモンドミルクとほうれん草、キウイ、つぶつぶの緑黄色野菜  
キウイ、アーモンド

### Yellow

アーモンドミルクとマンゴー人参、トマト、つぶつぶの緑黄色野菜  
オレンジ、アーモンド

## スムージー

各 700

### Red

赤いフルーツのスムージー  
無し

### Green

緑の野菜とキウイのスムージー  
キウイ

### Yellow

マンゴー、オレンジ、パインのスムージー  
オレンジ

# Sweets



## ココナッツ プランマンジェ

800

柔らかなココナッツミルクのデザート彩りフルーツ  
乳成分、ゼラチン、オレンジ、キウイ



## 米粉パンケーキ

1,000

オレンジサフランソース、フレッシュチーズ、フルーツと一緒に

小麦、卵、乳成分、オレンジ、キウイ



## 玉子にこだわる 王道プリン

800

しっかり焼き上げたプリンとカラメルソースに彩りフルーツを添えて  
卵、乳成分、オレンジ、キウイ



## フルーツ寒天 シャーベット添え

800

口当たりの良い寒天と彩りフルーツ、鮮やかなシャーベット

乳成分、オレンジ、キウイ



## クリスタル葛餅と 赤のベリー

800

苺スープに浮かべた新食感のくずもち、赤いベリーを添えて  
オレンジ、キウイ



## オリゴ糖を使った 彩りフルーツのマCHEDONIAと アイスクリーム or シャーベット

800

オリゴ糖とリキュールで和えたフルーツにアイスクリーム or シャーベットを添えて  
乳成分、卵、オレンジ、キウイ

# Drinks

## Coffee / Tea

ブレンドコーヒー コロンビア産の有機栽培豆、 レインフォレストアライアンス認証	700
アイスコーヒー	700
カフェラテ (ICE / HOT) <small>乳成分</small>	800
エスプレッソ ブラジル・ガテマラ・コロンビアの 輸出規格最高等級豆のブレンド	700
カプチーノ <small>乳成分</small>	800
抹茶ラテ <small>乳成分</small>	800
アイスティー	700

## Soft drinks

オレンジジュース ストレート果汁 100% <small>オレンジ</small>	700
信州産まるかい・ すりおろしりんご汁 100% <small>りんご</small>	700
国産まるかい白桃果汁 50% <small>桃</small>	700
山形県産・ラフランスすりおろし 100%	700
ウイキンソンジンジャーエールドライ	700
クラフトコーラ (ニューヨーク産 Q コーラ)	800

## Alcohol / Non-alcoholic

ハートランドビール 330ml	850
ノンアルコールビール	850
ノンアルコールカクテル	各 850
カシスピネガーソーダ / BBQ ブラッティメアリ / モヒート	



## PotService



### — 紅茶

ダーズリン・キャッスルトン茶園	800
アッサム・モカルバリ茶園	800
アールグレイクラシック	800
アールグレイミルク <small>乳成分</small>	900
ミルクティ <small>乳成分</small>	800

### — ハーブティ

ペパーミントブレンド	1,000
ローズヒップブレンド	1,000
カモミールブレンド	1,000