

Monthly menu

NEW 黒ごま豆乳坦々麺

+季節のお野菜デリ+■五行茶付き ¥1,780

人気のヌードルが再登場。濃厚な黒ごま豆乳ダレにグルテンフリーヌードルとひよこ豆みそスープペーストを使った大豆ミートの中華風そぼろをトッピング。 Allergen>大豆、ごま

日替わりスーププレート

+麴納豆ごはん+季節のお野菜デリ+■五行茶付き ¥1,780

ひよこ豆みそを使った具沢山のおみそ汁と、甘辛い麴納豆ごはんのバランスメニュー。季節のお野菜デリと一緒にどうぞ。 Allergen>大豆

大豆ミートのアジア風そぼろごはん

+■五行茶付き ¥1,780

レモングラスやコブミカンの香りをまとった甘辛大豆ミートとたっぷりのお野菜を一緒にどうぞ。 Allergen>大豆、ごま

ひじきとアボカドの和風とろろごはん

&お味噌汁+■五行茶付き ¥1,720

鉄分豊富なひじきを梅風味でたっぷりと。アボカドや長芋も入った和風ライスボウルです。 Allergen>イモ、ごま

アーユルヴェーダ カレープレート

+■選べるアーユルヴェーダティ付き ¥1,720

甘みと酸味が引き立つ2種のカレーと新鮮野菜の日替わりデリを添えて。ホッとのお味のスリランカ風デザート付き。 Allergen>スタッフまで

- サマハン 14種類のハーブとスパイスをブレンド。スパイシーでほんのり甘い。
- ゴツコラティー アーユルヴェーダを代表するハーブ。リラックスしたいときに。
- シャタバリ 女性リズムを整え、その前兆に現れる不安やストレスも軽減。

ガーデンサラダ

&● or ■ +■五行茶付き ¥1,780

サラダ単品 ¥1,025

お野菜や果物のカラフルな色には、植物の力が詰まっています。「色を食べる」をテーマに、たっぷりの季節野菜を、エシャロットのオリジナルドレッシングで。

豆腐納豆アヴォカドと季節野菜のミネラルサラダ

&● or ■ +■五行茶付き ¥1,780

和風サラダ単品 ¥1,200

豆腐と納豆、季節のお野菜に、ミネラルやカリウムを豊富に含む海藻をトッピング。ニンニク、生姜、しょうゆ麹と国産醤油を使用したオリジナル和風ドレッシングで。 Allergen>大豆、小麦※小麦アレルギーの方には、ソラマメ醤油のご用意がございます

季節野菜のブレッドサラダ

+■五行茶付き ¥1,580

良質のオリーブオイルで香ばしく焼き上げたグルテンフリーブレッドと季節のお野菜を濃厚なシーザードレッシングと一緒にどうぞ。 Allergen>アーモンド、大豆

Set Menu

●ごはんかパンをお選びください

● 黒米ごはん or ● 米粉のグルテンフリーブレッド

＋¥500で
KOMBUCHA
(Take out可)が
つけられます

●■五行茶<ICE/HOT>をお選びください

体質や体調に合わせてお好きな五行茶をお選びください。

moku 木 イライラを感じている方、目が疲れている方へ

香り豊かなカモミールが肩こり、めまい、生理不順、生理痛を緩和させます。
<ハトムギ、クコ葉、ヨモギ、菊花、カモミール、ペパーミント、ジャスミンフラワー>

ka 火 質の良い睡眠が不足している方へ

何か不安、という方や眠りが浅い方にもおすすめ。穏やかな気持ちに。
<凍頂烏龍茶、ルイボス、ピワの葉、ナツメ、ラベンダー、ローズ、サフラン>

do 土 胃腸が弱っている方へ

お腹が不調で食欲が出ない…。疲れやだるさが気になる方にもおすすめ。
<ハトムギ、ナツメ、ルイボス、スギナ、熊笹、ヨモギ、高麗人参>

kon 金 肌トラブルが気になる方へ

風邪を引きやすい、鼻炎・アトピー性皮膚炎の方に、すっきりと飲みやすい味。
<ハトムギ、ピワの葉、ドクダミ、シソ、ローズ、シナモン、ペパーミント>

sui 水 むくみ・アンチエイジングが気になる方へ

体の中からリフレッシュ。いつまでも若々しくいたい方におすすめ。
<ルイボス、ピワの葉、スギナ、熊笹、凍頂烏龍茶、ヨモギ、クコ葉>

● セットメニューのミニサラダは＋¥350で「-halfガーデンサラダ」にも変更できます。すべてのサラダのお野菜は季節によって変わります。

● すべてのメニューに＋¥350で「ミニスープ」をセットできます。

● 主食の黒米を＋¥150で「薬膳ごはん」に変更できます。

● 食物アレルギーをお持ちのお客様はスタッフまでお声がけください。

For Kids

※ご注文は6歳未満のお子さま限定となります

キッズプレート

¥950

日替わりお野菜スープ + グルテンフリーブレッド or おにぎり

バナナケーキ + フルーツジュース* ※スタッフまでお声がけください
Allergen>大豆、くるみ

Gluten free Sweets

NEW チョコレートバナナパフェ

¥1,480

ラントベースのアイスとベジカスタード、チョコレートソースにたっぷりバナナ。濃厚でも後味すっきり。 Allergen>アーモンド、カシューナッツ、大豆、バナナ

NEW 黒ごまきな粉のアジアンパフェ

¥1,200

ソイバナナコッタ、ココナッツアイス、白玉にたっぷりきな粉と黒ごまソースをかけてお召し上がり下さい。 Allergen>ごま、大豆、ココナッツ

ピーナッツメープルトースト

¥840

店内で焼き上げる米粉のグルテンフリーブレッドに自家製ピーナッツバターとメープルシロップをたっぷり。 Allergen>ピーナッツ

バイクドチーズケーキ

¥780

植物性100%のヴィーガンチーズとカシューナッツのチーズケーキです。甘酸っぱいクランベリー&ブルーベリーソースと一緒に。 Allergen>オートミール、カシューナッツ、大豆

自家製ソイティラミス

¥840

アーモンドと米粉のしっとりとした生地にオリジナルチーズクリームをたっぷり。 Allergen>アーモンド、大豆

バナナケーキ 豆腐クリーム添え

¥720

米粉とアーモンドの生地に完熟のバナナを焼きこみ、軽い口当たりです。優しい甘さの豆腐クリームと一緒に。 Allergen>大豆、アーモンド、くるみ

WITH 豆乳パニラアイス

1scoop + ¥150

Allergen>カシューナッツ、大豆

Weekday Special

※平日、お食事をされた方限定となります

自家製ソイティラミス

¥300

バナナケーキ 豆腐クリーム添え

¥300

Sweets Tea set

下記ドリンクとセットにできます

●カモミールティー ●アッサムティー ●五行茶 + ¥300

Drink

KOMBUCHA

¥800

すべてオーガニックの材料を使用した発酵スパークリングティーです。

信州林檎と赤紫蘇のハーブコーディアル <ICE/HOT>

¥720

砂糖不使用、果物の甘みのみを生かしたハーブコーディアルです。

NEW オーガニックレモンスカッシュ

¥600

(ブラウنشユガーファースト)

NEW オーガニックジンジャーエール

¥600

(ブラウنشユガーファースト)

Tea

NEW バタフライピーとハイビスカスの

セパレートティ<ICE> ¥840

唐津ホーリーバジルティー <ICE/HOT>

¥800

精神の安定やストレスの軽減、美肌効果など女性にうれしいハーブティーです。

SOYチャイ <ICE/HOT>

¥780

オーガニックアッサムティー茶葉を豆乳で煮出したオリジナルチャイです。生姜・シナモン・カルダモン・甜菜糖のブレンドで内側から温かい身体に。

五行茶 -ごぎょうちゃー

ポットサービス ☕ 各¥760

bb maman -ペーペーママン-

ポットサービス ☕ 各¥760

マタニティ向けノンカフェインティー

ルイボス&月桃 -妊娠期通年-

月桃のスパイシーな香りと、ローズレッドのフローラルな香りが安らぎを与えてくれます。

ごぼう&ドライトマト -妊娠後期・産後-

食物繊維が豊富なごぼうやとうもろこしが代謝を促す手助けをしてくれます。

オーガニックアッサム

ポットサービス ☕ ¥800

渋みもなくすっきりとした味わいの飲みやすい有機栽培のアッサムティーです。

カモミールティー

ポットサービス ☕ ¥800

心落ち着かせてくれる、ノンカフェインハーブティーです。

ほうじ茶ラテ

¥730

ソイミルクに香ばしさが広がる甘さ控えめのティーラテです。 Allergen>大豆

奥出雲バラ園のローズティー

ポットサービス ☕ ¥800

農業を使用せず栽培された食用薔薇「さ姫」を使用したローズティー。薔薇そのものの自然の香りをお楽しみください。

Coffee

NEW 大和ハーブコーヒー <ICE>

¥700

奈良県が世界に誇る高品質な和ハーブ(大和当帰葉)を有機コーヒー豆とブレンド。和ハーブの豊かな風味や後味を感じて頂ける、新しいジャンルのコーヒーです。

タンポポコーヒー

¥680

ノンカフェインでビタミンが豊富なため、妊婦さんや授乳中のママにも安心です。