

## Monthly menu

**NEW** **グルテンフリー薬膳醤油和え麺**  
+季節のお野菜デリ+ **■** 五行茶付き **¥1,780**  
フェンネル、シナモン、アニスなど身体を温める自家製醤油オイルに米粉の麺を合わせたオリエンタルな香りのヌードル。  
Allergen>大豆、ピーナッツ、ごま

**NEW** **具沢山おみそ汁と麴納豆ごはんセット**  
+黒米ごはん+季節のお野菜デリ+ **■** 五行茶付き **¥1,780**  
ベジキッチンひよこ豆みそスープペーストを使ったお野菜たっぷりのおみそ汁と麴納豆でお腹からきれいに。  
Allergen>大豆、ごま

**NEW** **大豆ミートのきんぴらそぼろごはん**  
+季節のお野菜デリ+ **■** 五行茶付き **¥1,780**  
甘辛く味付けしたきんぴらそぼろとお野菜のプレート。  
ごはんに混ぜながらお召し上がり下さい。  
Allergen>大豆、ごま

**NEW** **季節の野菜の湯葉あんかけごはん**  
+季節のお野菜デリ+ **■** 五行茶付き **¥1,780**  
ピーチライフスタイルマガジンHONEYから生まれたスペシャルメニュー。身体を潤すお野菜と湯葉のとりととしたあんをごはんにたっぷりと。なんだか疲れちゃった、そんな時にどうぞ。  
Allergen>大豆

**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。

## 14th Anniversary menu

**NEW** **コーンブレッドのアソートサラダ**  
**■** 五行茶付き **¥1,800**  
店内で焼き上げる大人気コーンブレッドをカリッとトースト。新鮮なお野菜やお豆などを自家製トマトクリームドレッシングに合わせたボリューム満点のサラダ。  
シンシア・ガーデン14周年の10、11月限定アニバーサリーメニューです。  
Allergen>大豆、カシューナッツ、りんご

**ガーデンサラダ**  
& **●** or **■** + **■** 五行茶付き **¥1,780**  
サラダ単品 **¥1,480**  
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**  
サラダ単品 **¥1,520**  
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

**季節野菜のブレッドサラダ**  
+ **■** 五行茶付き **¥1,780**  
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**

**●** **■** 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。

+¥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  
何かが不安、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 >

● 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。  
● 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。

## Gluten free Sweets

**NEW** **キャラメルパンプキンプリンパフェ** **¥1,480**  
濃厚なバニラアイス、かぼちゃのプリン、キャラメルソースの濃厚な味わい。  
Allergen>大豆、カシューナッツ、くるみ

**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** **¥980**  
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

**ベイクドチーズケーキ** **¥870**  
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。甘酸っぱいブルーベリーソースとご一緒に。  
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** **¥870**  
アーモンドと米粉のしっとりとした生地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** **¥870**  
米粉とアーモンドの生地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ご一緒に。  
Allergen>大豆、アーモンド、くるみ

**WITH** **豆乳バニラアイス** **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** **¥400**  
**バナナケーキ 豆腐クリーム添え** **¥400**

**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 + **¥400**

## 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

## 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。

**NEW** **オーガニックレモンスカッシュ** **¥600**  
(ブラウンシュガーファースト)

**NEW** **オーガニックジンジャーエール** **¥600**  
(ブラウンシュガーファースト)

**Tea**  
**NEW** **バタフライピーとハイビスカスのセバレートティ<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** -べーべーままんー **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** -妊娠期間通年ー  
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・産後ー  
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**  
洗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**  
農薬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

**大和ハーブコーヒー <ICE/HOT>** **¥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。