



NEW

ひよこ豆MISOスープヌードル

+季節のお野菜デリ+ 五行茶付き ¥1,780

数種類の菜膳スパイスと香味野菜を旨味の強いひよこ豆みそでじっくり煮込んだスープにグルテンフリーのちぢれ麺がびったり。身体の内から温まります。

NEW

ひよこ豆MISO

季節野菜とお豆腐の白胡麻坦々スープごはん

+季節のお野菜デリ+ 五行茶付き ¥1,780

自家製塩麴とたっぷりの根菜をひよこ豆みそで煮込んだ特製ピリ辛坦々スープに身体を潤すお豆腐と季節のお野菜を合わせて。

Allergen>ごま、大豆

14th Anniversary menu

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

Monthly menu

具沢山おみそ汁と麴納豆ごはんセット

+黒小豆ごはん+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

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トロリとしたあんをごはんにつまみ。

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。
- シヤタバリ 女性リズムを整え、その前兆に現れる不安やストレスを軽減。

ガーデンサラダ

& 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

& 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

- 黒小豆ごはん 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 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 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、ビワの葉、ナツメ、ラベンダー、ローズ、サフラン >

do 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 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、ビワの葉、ドクダミ、シソ、ローズ、シナモン、ペパーミント >

sui 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、ビワの葉、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 マロンとフォンダンショコラのパフェ ¥1,480

自家製マロンアイスにカシスソースと米粉のフォンダンショコラをのせて。
Allergen>大豆、カシューナッツ、くるみ

NEW 宮古島ぜんざい ¥900

宮古島でお祝いや十五夜に欠かせない伝統野菜「黒小豆」を、小豆、緑豆、押し麦と一緒に黒糖で煮込みました。モチモチの白玉入り。
Allergen>大麦

NEW 米粉のガトーショコラマロンアイス添え ¥900

アーモンドと米粉のしっとりした生地にグランマニエの香り。マロンアイスを添えて。
Allergen>大豆、カシューナッツ、アーモンド

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 ¥870

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 豆乳バナラアイス [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。

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)

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 池間島産月桃茶 <ICE/HOT> ¥800

沖縄県宮古島にある池間島から届いた香り豊かな月桃茶。リラックスしたいときに。

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 -ごぎょうちや- ボットサービス 各 ¥760

bb maman -ペペーママン- ボットサービス 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 ボットサービス ¥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 ボットサービス ¥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 ボットサービス ¥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

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。