



NEW

ひよこ豆MISO黒ごま坦々スープヌードル

+季節のお野菜デリ+■五行茶付き ¥1,780

薬膳スパイスと香味野菜をじっくり炒めてひよこ豆MISOと黒ごまで仕上げた濃厚スープにグルテンフリーヌードルが絡みます。肌、髪に、潤いを。 Allergen>ごま、大豆

NEW

ひよこ豆MISO石焼き麻婆ごはん

+季節のお野菜デリ+■五行茶付き ¥1,780

大豆ミートと香味野菜の麻婆豆腐を石焼きご飯にたっぷりかけて。 Allergen>大豆

ひよこ豆MISO季節野菜の石焼きごはん

+季節のお野菜デリ+■五行茶付き ¥1,780

ごま油で香ばしく焼き上げた石焼きごはんにたっぷりのお野菜ナムルと旨辛みそだれを絡めてどうぞ。 Allergen>ごま、大豆

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

具沢山おみそ汁と麴納豆ごはんセット

+黒豆ごはん+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>ごま、大豆

Standard menu

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。ホッとする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。
- ショタバリ 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 ¥1,480

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ト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

- 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。

Set Menu

●ごはんかパンをお選びください

● モリンガごはん 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

木 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

火 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、サフラワー >

do 胃腸が弱っている方へ

土 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

金 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 むくみ・アンチエイジングが気になる方へ

水 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

BROWN SUGAR 1ST. りんごのグルテンフリーパンケーキ

¥1,480

りんごたっぷりの厚焼きパンケーキ。Bs1st ココナッツシュガーがキャラメルのような風味です。バニラアイスを添えて。 Allergen>りんご、アーモンド、カシューナッツ、大豆

BROWN SUGAR 1ST. スイートポテトトースト アイス添え

¥1,200

グルテンフリーブレッドにサツマイモ、ココナッツオイルをふんだんに使ったスイートポテトをのせて焼き上げました。 Allergen>大豆、カシューナッツ、アーモンド

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>大豆

米粉のガトーショコラ いちごのアイス添え

¥1,200

濃厚なガトーショコラにバニラ、いちごの2種のアイスと甘酸っぱいストロベリーソース。 Allergen>大豆、カシューナッツ、ピスタチオ

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ご一緒に。 Allergen>大豆、アーモンド、くるみ

(WITH) 豆乳バニラアイス

Iscoop +¥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نشугaーファースト)

オーガニックジンジャーエール

¥600

(ブラウنشугaーファースト)

Tea

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。

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

ルイボス&月桃 -妊娠期間通年-

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

奥出雲パ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

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。