

NEW 柚子塩発酵ヌードル

+季節のお野菜デリ+ 五行茶付き ¥1,780

横須賀産柚子を塩漬けと香味野菜と塩麴のスープをブレンド。
グルテンフリー麺であっさり。

NEW 自家製キムチと麴納豆の発酵ライスボウル

+季節のお野菜デリ+ 五行茶付き ¥1,780

シンシアガーデンカフェオリジナルの発酵キムチと麴納豆、
季節のお野菜のヘルシーなどんぶり。 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

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 ¥1,480

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、しょうゆ麴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

- キムチトッピング ¥300
- 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

● 黒豆ごはん OR 米粉のグルテンフリーブレッド

＋¥600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 いちごのパンケーキ ¥1,600

ココナッツシュガーの優しい甘さのパンケーキに甘酸っぱいいちごを焼き込みました。
アイス付き Allergen>大豆、カシューナッツ

NEW 焼き芋パンケーキ ¥1,600

ココナッツオイルで焼きあげたホクホクのさつまいものをグルテンフリーのパンケーキに
焼き込みました。アイス付き Allergen>大豆、カシューナッツ

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。Bslst ココナッツシュガーがキャラメルのような
風味です。パナライスを添えて。 Allergen>りんご、アーモンド、カシューナッツ、大豆

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

NEW マロンのお汁粉 ¥840

なめらかなマロンのお汁粉。モチモチの白玉入り。

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パナラ、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一緒に。 Allergen>オートミール、カシューナッツ、大豆

いちごのソイティラミス ¥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一緒に。 Allergen>大豆、アーモンド、くるみ

WITH 豆乳パナライズ 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τζ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 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 -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 -妊娠期間中- 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

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。