

グルテンフリー 豆豉トマトヌードル

+季節のお野菜デリ+■五行茶付き **¥1,780**

モチモチの米粉麺に甘辛豆豉とドライトマトのソースを絡めました。
たっぷりのお野菜で紫外線対策を。 Allergen>ピーナッツ

いちごとトマトのスムージー **¥800**

紫外線予防に有効な「赤い食材」を合わせたさっぱりスムージー。
Allergen>アーモンド

NEW 日替わり発酵スープ **■五行茶付き ¥1,780**

根菜の甘味が広がる発酵スープ、コーンブレッド、ミニサラダ付き。
Allergen>大豆、カシューナッツ

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

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

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。スパイスでほんのり甘い。
- ゴツコラティアー 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**

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**

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

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

● 🍵 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、ビワの葉、ナツメ、ラベンダー、ローズ、サフラワー >

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、ビワの葉、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、ビワの葉、スギナ、熊笹、凍頂烏龍茶、ヨモギ、クコ葉 >

Side menu お食事と一緒にどうぞ

●ベジキムチ **¥500** ●麴納豆 **¥500** ●スープ **¥550**

●すべてのサラダのお野菜は季節によって変わります。
●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 黒糖わらび餅と抹茶アイスのパフェ **¥1,480**

自家製わらび餅に、アイスクリームと白玉を添えて。 Allergen>大豆、カシューナッツ

NEW キャラメルプリンパフェ **¥1,480**

プラントベースのプリンにアイスクリームのみんな大好きな組み合わせ。
Allergen>大豆、カシューナッツ

NEW 米粉のスコーンいちごジャム添え **¥1,200**

店内で焼き上げる焼き立てスコーンに、甘酸っぱいいちごのジャムを添えて。
Allergen>大豆、アーモンド

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。バナナアイス添えて。 Allergen>りんご、アーモンド、カシューナッツ、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ナナ、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

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 豆乳バナナアイス **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**

Weekday Dinner 平日17時~限定となります

薬膳トマト春雨スープセット **+季節のお野菜デリ+■五行茶付き ¥2,300**

身体を温める薬膳スパイスをトマト仕立てですっきりと。デザートつき。

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

奥出雲薔薇園さ姫ソーダ **¥800**

ローズが優しく香ります。

柚子ジンジャーエール **¥800**

凍恋柚子と生姜をイメージした爽やかなソーダ

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**

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

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。