NEW **グルテンフリー 枝豆クリームヌードル**

季節のお野菜デリ＋五行茶付き **¥1,800**

モチモチの米粉麺にクリーミーな枝豆ソースを絡めて。

Allergen>大豆

NEW **ソイミートのチリコンカン コーンブレッド添え**

五行茶付き **¥1,780**

スパイシーなチリコンカンに焼き立てコーンブレッド、
サルサソースを添えて。 Allergen>大豆、カシューナッツ

NEW **発酵とろろごはんとひよこ豆MISOスープセット**

季節のお野菜デリ＋五行茶付き **¥1,800**

大人気発酵ライスボウルにとろろが入った夏季限定メニュー。

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

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。
ニシニク、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

Side menu

お食事と一緒にどうぞ

●ベジキムチ **¥500**　●麹納豆 **¥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。

Set menu

●ごはんかパンをお選びください

とうもろこしごはん or 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 >

Gluten free Sweets

NEW **紫芋とかぼちゃ団子のアジアンパフェ**

鮮やかな2色のお団子と白玉にココナッツアイスを添えて。 **¥1,480**

NEW **黒糖わらび餅とほうじ茶アイスのパフェ ¥1,480**

人気メニューが帰ってきた！自家製わらび餅にほうじ茶アイスと黒蜜を添えて。

Allergen> カシューナッツ、豆乳

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

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** 1scoop ＋**¥150**

Allergen＞カシューナッツ、大豆

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 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

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。

Tea

NEW **モリンガ茶** <ICE/HOT> **¥840**
爽やかなグリーンノートが広がります。野菜不足の方に。

NEW **明日葉茶** <ICE/HOT> **¥840**
デトックス、むくみ予防に。

NEW **桑茶** <ICE/HOT> **¥840**
抹茶のような優しい味わい。血糖値や貧血が気になる方に。

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－ 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

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。