

## NEW グルテンフリー発酵タンメン

季節のお野菜デリ+ 五行茶付き **¥1,780**  
モチモチのグルテンフリー麺に塩麴の効いたベジスープとたっぷりお野菜。季節のお野菜デリ、五行茶つき。

## NEW きのこと豆腐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**  
昆布だしの効いたきのこあんに豆腐と生湯葉をたっぷり。季節のお野菜デリ、五行茶つき。 Allergen>大豆

## 季節野菜の発酵ライスボウル

季節のお野菜デリ+ 五行茶付き **¥1,800**  
麴納豆や自家製キムチとお野菜ナムルを甘辛みそと一緒に。季節のお野菜デリ、お味噌汁、五行茶付き。 Allergen>大豆、ごま

## 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

+ 選べるドリンク付き **¥1,800**  
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。  
● ホーリーバジルチャイ <ICE/HOT> Allergen>スタッフまで  
● ホーリーバジルティー <ICE/HOT>

### 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

## Side menu

● ベジキムチ **¥500** ● 麴納豆 **¥500** ● お味噌汁 **¥450**

● 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 フォンダンショコラピスタチオアイス添え **¥1,480**

米粉のしっとりとした生地の中からはとろりとしたガナッシュ。 Allergen>大豆、アーモンド

### NEW さつまいもの焼き餅 **¥1,400**

外はカリカリ、中はもっちりのお餅の中にはホクホクのサツマイモあん。

### NEW あくまきパフェ **¥1,260**

九州地方のローカルおやつ、あくまきがパフェに。 Allergen>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

本日の日替わりデザート **¥400**

## Set menu

● ごはんかパンをお選びください



キヌアごはん

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 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、凍頂烏龍茶、ヨモギ、クコ葉 >

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 >

すべて身体にやさしいグルテンフリーです

### グルテンフリーりんごのパンケーキ **¥1,480**

乳製品、卵、小麦、白砂糖不使用のふんわり生地に、シャキシャキりんごを焼き込んだボリューム満点のパンケーキ。 Allergen>大豆、りんご、カシューナッツ

### 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

### 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 豆乳パニライス

Iscoop + **¥150**

Allergen>カシューナッツ、大豆

## Drink

**NEW** ホーリーバジルチャイ **¥780**  
唐津産ホーリーバジルを煮出した爽やかなチャイ。

奥出雲薔薇園さ姫ソーダ **¥800**  
ローズが優しく香ります。

### Tea

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。

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

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。

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

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。

## 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**



SINCERE  
GARDEN

November