

NEW **グルテンフリー薬膳スパイスMISOヌードル**
季節のお野菜デリ + **五行茶付き** **¥1,780**
じっくり煮込んだ薬膳スパイスと香味野菜にひよこ豆みその旨味。
キクラゲの中華風マリネ付き。

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、五行茶付き。 **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。
Allergen>スタッフまで
● チャイ <ICE/HOT>
● クミンティー <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**

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 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、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 >

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 **米粉のガトーショコラ** **¥1,480**
しっとり濃厚なガトーショコラにアイスクリーム、いちご、アングリーズソースを
たっぷり。 **Allergen>大豆、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ**

NEW **レンズ豆のお汁粉** **¥880**
甘く炊き上げたレンズ豆のお汁粉に、もちもちの白玉。 **Allergen>大豆**

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**

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 **豆乳バニラアイス** **Iscoop** + **¥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

本日の日替わりデザート **¥400**

Drink

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。

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 - ござようちゃー **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**
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**

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