



ランチメニュー (11:00~14:00オーダーストップ)

自家栽培無農薬野菜を中心に、体に優しいヘルシー食を提供しています
アレルギー食にもできる限り対応いたしますので、ご遠慮なくお申し出下さい

日替わりランチ.....1000円

- A. 五分づき粥**
(おかわり1杯付)
- B. 酵素玄米**
(おかわり¥150)
- C. 蓮根ひやむぎ (冷麺)**
(大盛はプラス¥100)



焼き物・煮物・サラダ等 お菜**4品**
たまご豆腐、漬物
汁物 (蓮根ひやむぎにはつきません)
健康茶 一口健康ジュース

+<デザートセット>
日替わりデザート お飲み物
(ドリンクメニューよりお選び下さい)

玄米ライスバーガーセット...1000円



煮物・サラダ等 お菜**3品**
たまご豆腐、漬物、汁物
健康茶 一口健康ジュース

+<デザートセット>
日替わりデザート お飲み物
(ドリンクメニューよりお選び下さい)

単品 玄米ライスバーガー 350円

ワンコインランチ.....500円

- D. 五分づき粥**
(おかわり1杯付)
- E. 酵素玄米**
(おかわり¥150)
- F. 蓮根ひやむぎ (冷麺)**
(大盛はプラス¥100)



煮物など お惣菜**2品**
たまご豆腐、漬物
汁物 (蓮根ひやむぎにはつきません)
健康茶

お持ち帰り 酵素玄米 200g 150円

お子様ランチ.....500円

- G. 五分づき粥**
(おかわり1杯付)
- H. 酵素玄米**
(おかわり¥100)
- I. 蓮根ひやむぎ (冷麺)**



焼き物、サラダ
たまご豆腐
デザート
一口健康ジュース
赤ちゃん番茶

お子様単品メニュー.....200円

おにぎり**2個** 蓮根ひやむぎ (冷麺) 蓮根ひやむぎ (温麺)



+ 100円
たまご豆腐&デザート



離乳期のお子様へ.....お粥お一人様 **1杯 サービス** お気軽にお申し付け下さい

2杯目 50円

M E N U



デザート&ドリンク (11:00~14:30オーダーストップ)

旬のフルーツなどを使い、ジャムやシロップまで丁寧に手作りしています
甘さ控えめなスイーツとともに、ゆったりとティータイムをお過ごし下さい

デザートセット.....500円



一口健康ジュース
日替わりデザート
(焼き菓子と冷菓)
お飲み物
(ドリンクメニューよりお選び下さい)



お飲み物

ワンコインランチ食後のお飲み物.....200円

野生コーヒー +100円 ホットのみ	アブドメダエチオピアコーヒーは、エチオピアモカ100%。 コーヒー発祥の地 エチオピアの森が育てた野生のコーヒーの自然の恵みをお届けします。 なんと、3杯まで楽しめます！ エチオピア手摘み無農薬の体にいい珍しいコーヒー。
有機コーヒー ホット/アイス	自然の恵みたっぷりの安心・安全・健康のコーヒー カフェインはストレス緩和 抗菌作用 動脈硬化 消化管がん予防 など
有機ダージリン紅茶 ホット/アイス	農薬を使わないで栽培した紅茶 利尿作用 糖尿病 血圧の低下 疲労回復 殺菌作用 など
大麦コーヒー ホット/アイス	便秘改善 高血圧予防 血糖値の上昇を抑制 食物繊維は玄米の6, 5倍 コレステロールを下げる など ノンカフェイン
ルイボスティー ホット/アイス	リウマチ 動脈硬化 糖尿病 高血圧 がん 花粉症 疲労回復 便秘 下痢 アトピー性皮膚炎 喘息 アレルギー 口内炎 など ノンカフェイン
雪 茶	高脂血症 糖尿病 高血圧 肺炎 咽頭炎 日射病 疲労回復 肥満 神経衰弱 冷え性 便秘 ニキビ 健忘症の予防 ノンカフェイン
レモングラス ホット/アイス	腹痛、下痢、頭痛、貧血などの症状をやわらげる のどに良い 強い殺菌効果もあり、ニキビの洗顔や、水虫にも効果 ノンカフェイン
タンポポ茶	胃を丈夫にする 強壮作用 冷え性 高血圧 糖尿病 利尿作用 母乳の出をよくする ノンカフェイン
黒豆茶	ポリフェノール・イソフラボンなどの栄養素が豊富 血液サラサラ効果 妊婦の方や赤ちゃんからお年寄りまでお飲みいただけます ノンカフェイン
めかぶ茶	抗がん作用 糖尿病 心臓病 高血圧の改善 便秘 肥満 アレルギー 肌荒れ(ニキビ・吹き出物)の体質改善 ノンカフェイン
なたまめ茶	コカボリンa 林シロ ポリフェノール ミネラル アミノ酸 たんぱく質 鉄分 ビタミンB群など 多くの栄養素 体内の老廃物や有害物質を体外に排泄 ノンカフェイン
100%果汁 ジュース	オレンジ アップル ノンカフェイン
お食事におつけしている健康茶 ノンカフェイン	
万能茶	どくだみ：高血圧・整腸・ダイエット 熊笹：免疫力亢進 ウーロン茶：花粉症 はと麦：整腸 アール茶：ダイエット・糖尿病 大豆：肝障害・動脈硬化 田舎麦：整腸 びわの葉：美肌・がん 桑の葉：血糖値・ダイエット 霊芝：がん・精神安定 とうきび：便秘 あまちゃづる：精神安定 くこ：高血圧・動脈硬化 柿の葉：高血圧・動脈硬化 グァ茶：糖尿病・高血圧 甘草：肝障害
赤ちゃん番茶	体脂肪の燃焼 血糖値の降下 血圧の降下 糖尿病の予防などに効果 カフェイン・タニンがないので、赤ちゃんやご高齢の方、病気療養中の方にも大変良いお茶
有機むぎ茶	麦茶独特の香りをもつピラジン類は、血液の流れを良くする働きをします。