

## チャヤマクロビ ランチ

大地の力を宿した季節の野菜「畑」と旬の美味しい海の恵み「海」をお選び頂けるプリフィックスなコース

¥2,750 ~



### 前菜 Hors d'oeuvre

お好きな料理をお選びください。

Please choose one from the hors d'oeuvre menu below.

1. TEPPAN MENU [原材料はスタッフへ] (+¥550)  
(雑穀コロッケ、本日のカルパッチョ、キノアと三浦産直送野菜のサラダ)  
Assorted of Hors d'oeuvres
2. 秋野菜のパフェ [大豆] **Gluten Free**  
(ナスのムース・かぼちゃのピューレ・椎茸・瀬戸内レモンと柚子のジュレ・紫芋ホイップ)  
Autumn Vegetable Parfait
3. 秋刀魚と焼きナスのテリーヌ〜無花果とともに〜 [大豆] **Gluten Free**  
Pacific Saury & Eggplant Terrine with Fig

[option] 本日の野菜カップスープ (+ ¥330) Vegetable Cup Soup of the Day

### メイン Main Dish

お好きな料理をお選びください。

Please choose one from the main dish menu below.

1. 鉄板ベジタブルハンバーグ〜デミグラスソース〜 [小麦・大豆]  
Vegetable Hamburg Steak with Demiglace Sauce
2. サーモンのソテー〜キノコ Soy クリームソース〜 [小麦・大豆]  
Sautéed Salmon with Mushroom Soy cream Sauce
3. オマール海老のソテー〜アメリカンソース〜 [小麦・えび] (+¥880)  
Sautéed Lobster with Americaine Sauce

国産 有機玄米ごはん [小麦・ごま] 又は パン [小麦]  
Organic Brown Rice or Baguette

### お飲物 Drink

裏面の「セットドリンク」よりお選びください  
Please choose one drink from set drink menu.

## クイックなワンプレート [原材料はスタッフへ] お飲み物つき [裏面の「セットドリンク」よりお選びください]



畑 プレート ¥2,310 (お飲物付き)  
Vegetable Plate

旬の三浦野菜のグリル・サラダ・ベジタブルハンバーグ  
有機玄米ごはん・スープ・お飲物



Soy ミートの竜田揚げプレート  
Deep Fried Soy Meat Plate  
¥2,200

Soy ミートの竜田揚げ〜塩麹タルタルソース〜  
サラダ・有機玄米ごはん・スープ・お飲物



ビッグマクロバーガープレート  
Big Macro Burger Plate  
¥2,200

アボカド、雑穀パテ、トマトを  
デミグラスソースと特製パンズでサンド  
デリ・野菜サラダ・スープ・お飲物



ガーデンサラダ&デリプレート  
Garden Salad & Deli Plate  
¥2,200

ガーデンサラダ・デリ  
バゲット・スープ・お飲物

季節のおすすめ



マグロテールの赤ワイン煮込みプレート  
Tuna Tail Stew in Red Wine Plate  
¥2,420

マグロテールの赤ワイン煮込み・サラダ  
有機玄米ごはん・スープ・お飲物



紫芋とりんごのポタージュスープセット  
Sweet Potato Potage Set  
¥2,200

紫芋とりんごのポタージュスープ  
デリ・サラダ・バゲット・お飲物



季節野菜のカレープレート  
Seasonal Vegetable Curry Plate  
¥2,200

季節野菜のカレー・有機玄米ごはん  
サラダ・デリ・お飲物

## アラカルト [原材料はスタッフへ]

キノアと三浦産直送野菜のサラダ ¥1,320  
Quinoa & Miura Vegetable Salad

ワイルドライスとキノコの雑穀コロッケ ¥1,320  
Wild Rice & Mushroom Multigrain Croquette

Soy ミートの竜田揚げ ¥1,320  
Deep Fried Soy Meat

秋野菜のパフェ ¥1,430  
Autumn Vegetable Parfait

秋刀魚と焼きナスのテリーヌ  
〜無花果とともに〜 ¥1,760  
Pacific Saury & Eggplant Terrine with Fig

キノコのキッシュ ¥1,430  
Mushroom Quiche

ポルチーニと秋野菜のペペロンチーノ ¥1,980  
(玄米パスタ +¥216)  
Porcini & Vegetable Peperoncino Pasta

鉄板ベジタブルハンバーグ  
〜デミグラスソース〜 ¥1,980  
Vegetable Hamburg Steak with Demiglace Sauce

サーモンのソテー ¥2,200  
〜キノコ Soy クリームソース〜  
Sautéed Salmon with Mushroom Soy cream Sauce

オマール海老のソテー ¥2,970  
〜アメリカンソース〜  
Sautéed Lobster with Americaine Sauce

ランチセット お好きなアラカルト +¥1,100  
Lunch Set

上記のアラカルトメニューとセットでお楽しみいただけます

国産有機玄米ごはん  
又は  
パン + 野菜  
カップスープ + セット  
ドリンク

ランチコース・ワンプレートにプラスできます!  
Option for Lunch Course & One Plate



本日のミニスムージー ¥440



ワイン(赤/白) ¥550



お好きなケーキ ¥495



お好きなプリン ¥605

[原材料はスタッフへ]

# Vegan Cake Set

ケーキセット **お得!**

[ 平日 14:00 - 21:15(L.O) / 土日祝 14:00 - 17:00 ]



## お好きな「マクロビオティック ケーキ」と「ドリンク」

(葉山マクロビプリン (秋の味覚!芋栗南瓜プリン・10種のスーパーフード) は+¥110にてケーキセットでお楽しみ頂けます)

¥1,000

### 葉山マクロビプリン HAYAMA Macrobiotic Pudding

[ 秋の味覚!芋栗南瓜プリン] Sweet Potato, Pumpkin & Chestnut [大豆](209 kcal) **Gluten Free**  
 [10種のスーパーフード] 10 kinds of Super Foods [小麦・大豆]

¥ 693  
 ¥ 693

卵や乳製品、白砂糖を使わずにつくったギルトフリープリン。なめらか食感&コクの秘密はアーモンドミルクとヘンプパウダー。

### 米粉の苺ショートケーキ Gluten Free Strawberry Short Cake [大豆](324 kcal) **Gluten Free**

¥ 605

米粉やたかきび粉を使ったグルテンフリースポンジに、苺をたっぷり使ったムースとバニラ風味の2層をサンドし、トップには苺ソースを。フレッシュ苺と合わせてどうぞ。

### 赤いりんごとハーブティーのパイ Berry Herbal Tea & Apple Pie [小麦・大豆・山芋・りんご](287 kcal) **NEW**

¥ 594

デーツシロップと麦芽水飴で甘酸っぱく煮込んだりんごを、ハーブティ風味のスポンジと濃厚なカスタードクリームでサンドし米粉でつくったパイ生地で包みこみました。

### 和栗のモンブランロールケーキ Japanese Chestnut Rolled Cake [小麦・大豆・オレンジ・くるみ] (262 kcal)

¥ 616

和栗入り豆乳ホイップクリームのロールケーキ。和栗でつくったマロンペーストを絞り、キャラメルがけのマロンとチョコグラノーラをトッピング。

### Soy ティラミス SoyTiramisu [大豆](267kcal) **NEW** **Gluten Free**

¥ 572

濃いめのエスプレッソをしみ込ませたスポンジに口どけのよい豆乳カスタードクリームをあわせた至極のケーキ。キャラメルソースと共に。

### マクロビ Tea パウンドケーキ 芋とりんご ~アーモンドミルク 豆乳アイス添え~

¥ 550

Macrobi Tea Pound Cake -Sweet Potato & Apple- with Almond Milk Soy Gelato [小麦・大豆・りんご・オレンジ](338 kcal)

秋限定で人気の『マクロビ Tea ケーキ 芋とりんご』にアーモンドミルク豆乳アイスと、フルーツソースを添えたデザートです。

### 本日のマクロビマフィン~アーモンドミルク 豆乳アイス添え~ Macrobi Muffin of the Day with Almond Milk Soy Gelato [原材料はスタッフへ]

¥ 550

卵、バターやミルクなどの乳製品、白砂糖を使わずにつくった、本日のマクロビマフィン。アーモンドミルク豆乳アイスを添えて。

### アーモンドミルク & 豆乳バニラアイス Almond Milk Soy Gelato [大豆] **Gluten Free**

¥ 385

卵・乳製品・白砂糖を使わずにつくったアーモンドミルク豆乳アイス。

# Vegan Special Dessert

スペシャル デザート

[ 15:00 - 21:15(L.O) ]



## ピーツのパンケーキ ~ピーツジャムと豆乳アイス添え~

**期間限定**

Beet Pancake  
with Beet Jam & Soy Gelato

¥ 1,650 (ドリンクつき)  
 ¥ 1,320 (単品)

強い抗酸化力を持つ赤い色素『ベタシアニン』を含み、自然な甘みが特徴のピーツを使った Healthy & Beautyなパンケーキです。

[小麦・大豆]



## りんごとさつま芋のミルフィーユ Apple & Sweet Potato Mille-Feuille

**期間限定**

¥ 1,375 (ドリンクつき)  
 ¥ 1,100 (単品)

焼きりんごのシャキシャキした食感と、さつま芋のホクホクとした食感のコントラストをお楽しみ下さい。

[小麦・大豆・りんご]

# Set Drink

セット ドリンク

ケーキセットやデザートセットのお飲み物は下記よりお選びください。

- ・有機 コーヒー (ホット/アイス) ・有機 紅茶 (ホット/アイス) ・有機 三年番茶 (ホット/アイス) ・有機 穀物 コーヒー (ホット/アイス) [小麦] ・フレッシュミントティー (ホット)
- ・生姜入り 梅干しょうゆ番茶 (+¥110) (ホット) [小麦・大豆] ・CHAYA サラシア ティー (ホット/アイス) ・ハーブティー ラベンダーアップル (+¥220) (ホット) [りんご] ・ハーブティー ローズ&ベリー (+¥220) (ホット)

Organic Coffee (Hot/Iced), Organic Tea (Hot/Iced), Organic Roasted Green Tea (Hot/Iced), Organic Grain Coffee (Hot/Iced), Fresh Mint Tea (Hot), Umesho Bancha with Ginger (+ ¥110) (Hot), CHAYA Salacia Tea (Hot/Iced), Lavender Apple Herbal Tea (+ ¥220) (Hot), Rose & Berry Herbal Tea (+ ¥220) (Hot)

※ 当店で、国産有機玄米を使用しております。 ※ 価格は全て消費税(標準)10%の税込表示です。 ※ 当店キッチンには小麦を含むメニューを製造しています。  
 ※ 原材料に特定・推奨アレルギー品目が含まれる場合 [ ] 内に記載しています。その他の原材料はスタッフへお尋ねください。アレルギーをお持ちの方はスタッフにお申し出ください。

# Pumpkin Stew & Brown Rice



忙しいからこそ、食べて、キレイに。



「野菜」と「玄米」が、マクロビオティックの基本。マクロビオティックでは、穀物をはじめ、食材を皮ごと、丸ごと食べることをおすすめしています。ぜひ、レトルトに玄米をプラスしてみてください。

### 玄米のチカラ

玄米は食物繊維をはじめ、ミネラルやビタミンなどの栄養素が豊富なだけでなく、悪いものをカラダの外に出してくれるチカラがあります。

### VEGAN(植物性)レトルト

原材料は植物性のみ。カラダにスッカリ、味わいはしっかり。お手軽に、ナチュラル&ヘルシーにお食事がとれます。

グルテン  
フリー

コレステロール  
ゼロ

保存料・合成着色料  
不使用

### こんな時に!



#### 夜食に! 添加物 不使用

仕事が終わるのが遅くなっちゃった。お腹すいたな。簡単・手軽で、カラダに優しいものないかな...



#### 休日に! シェフ監修

今日は久しぶりの休日。お家でゆっくりしながら、レストランみたいに本格的なごはんが食べたいな...

※ 写真はイメージです