

* 混雑の有無に関わらず、**お席のご利用はご入店から 90 分以内**でお願いいたします。 * 店内ご利用の際は、**一席につき一品以上のご注文**をお願いいたします。

POKE RICE BOWL my bowl 定番&おすすめ ポキボウル



サーモンポキボウル
1,998
+ キムチ (V,GF) 165
+ ゆでたまご (V,GF) 280

グリルドシュリンプポキボウル
1,998
+ 炙りチーズ (V,GF) 220
+ とびっこ 240

RICE BOWL 発芽玄米と大麦 (グルテン含む) のライスボウル / 白米 (グルテンフリー) への変更可



ローストサーモンのコリアンライス
1,590
+ ゆでたまご (V,GF) 280
+ えだまめ 110
+ 有機納豆 240

ハニーレモンチキンとムール貝、ケールのパエリア
1,590
+ 炙りチーズ (V,GF) 220
+ アボカド (V,GF) 385
+ グリルドシュリンプ (GF) 550

一晩自家製スパイスに漬けた
BBQ PERI PERI チキンプレート
1,590
+ グリルドブロッコリー (V,GF) 110
+ チキン増量 480
+ オニオングラタンスープ 880

メキシカンブリーポーブル
1,490
+ バクチャー (V,GF) 110
+ ライス大盛り (VV) 150

SALAD BOWL + 発芽玄米と大麦おにぎり (VV) 330



自家製低温調理のローストビーフサラダ (GF) 1,590
+ アボカド (V,GF) 385
+ 目玉焼き (V,GF) 280
+ ローストビーフ増量 (GF) 550

しいたけとアボカドのヴィーガンシーザー (VV,GF) 1,450
+ 味噌豆腐ステーキ (VV,GF) 280
+ 自家製フムス (VV,GF) 220

ケールチキンシーザー (GF) 1,390
+ アボカド (V,GF) 385
+ トルティージャチップス (V,GF) 110
+ リコッタチーズ (V,GF) 198

ケールソーテの warm bowl
ヴィーガンアボカドホットキヌア (VV,GF) 1,490
+ 自家製フムス (VV,GF) 220
+ ロースト野菜 (V,GF) 440

VEGAN BOWL

ヴィーガンデリプレート
ラザニア, マカロニチーズ (VV) 1,690
+ ロースト野菜 (W,GF) 440
+ 発芽玄米おにぎり (VV) 330

味噌豆腐ステーキとロースト野菜, 無農薬バジルライス
ケール, アボカド, フムス (VV) 1,590
+ ローストしいたけ (VV,GF) 280

SOUP

ムール貝とリコッタチーズのトマトスープ (GF) 898

かぼちゃのヴィーガンクリームスープ (VV,GF) 780

オニオングラタンスープ 880

add on
+ バゲット (VV) 220
+ 発芽玄米おにぎり (VV) 330



TOAST



アボカドトースト
クリーミーカシューソース, デュカ (VV) 1,490
+ 目玉焼き (V,GF) 280



低温調理ローストビーフとグリルドチーズサンドウィッチ
w. 目玉焼き 1,690



シュリンプアボカドサンドウィッチ 1,690
+ 目玉焼き (V,GF) 280



ハニーリコッタストロベリートースト
自家製アーモンドバター, そばの実 (V) 1,350

Vegan, Gluten-free TACOS



ヴィーガン, グルテンフリータコス 3pc (VV,GF) 1,690

Gluten-free PANCAKE *約 20 分頂戴いたします。パンケーキはすべて、たまご, 乳製品, 小麦粉不使用



バナナと米粉のフルーツパンケーキ (VV,GF) 1,490
+ ミルクホイップクリーム変更 (V,GF) FREE
+ チョコレートクリーム (V,GF) 150



ブルーベリーパンケーキ (VV,GF) 1,490
+ チョコレートクリーム (VV,GF) 150



はちみつバターパンケーキ
w. ハニーコム (V,GF) 1,490
+ はちみつ増量 (GF) 110
+ フルーツミックス (VV,GF) 398

ORGANIC ACAI BOWL



- 期間限定 -
トリプルショコラアサイーボウル
自家製ブラウニー, チョコチップ, チョコクリーム & ソース (VV,GF) 1,890
+ はちみつ (V,GF) 110
+ チョコチップ増量 (VV,GF) 110
+ アサイー増量 (VV,GF) 398



♡ 人気
グreekヨーグルト & オーガニックアサイーボウル (V,GF) 1,998
オーガニックアサイー / グreekヨーグルト / オーガニックバナナ / ストロベリー / ブルーベリー / 自家製オーガニックグラノーラ / オーガニックココナッツフレーク / オーガニックカカオニブ / ゴジベリー / ビーボレン / はちみつ
+ はちみつ増量 (V,GF) 110 + チョコチップ (VV,GF) 110
+ ハニーコム (V,GF) 398 + 自家製アーモンドバター (VV,GF) 110

* グラノーラをお選びください。
 はちみつバター (+150) ナッツ & シード チョコレート
 抹茶カカオクランブル ストロベリーバニラ (+150)



♡ my bowl 定番
ヴィーガンオーガニックアサイーボウル (VV,GF) 1,690
オーガニックアサイー / オーガニックバナナ / ストロベリー / ブルーベリー / 自家製オーガニックグラノーラ / オーガニックココナッツフレーク / 自家製アーモンドバター / オーガニックカカオニブ / オーガニックチアシード / オーガニックアガベシロップ
+ アサイー増量 (VV,GF) 398 * グラノーラをお選びください。
+ フルーツ増量 (VV,GF) 398 はちみつバター (+150) ナッツ & シード
 チョコレート 抹茶カカオクランブル
 ストロベリーバニラ (+150)



はちみつオーガニックアサイーボウル (V,GF) 1,690
オーガニックアサイー / オーガニックバナナ / マンゴー / ストロベリー / ブルーベリー / 自家製オーガニックグラノーラ / オーガニックココナッツフレーク / オーガニックカカオニブ / はちみつ
+ チョコチップ (VV,GF) 110
+ アサイー増量 (V,GF) 398
+ はちみつ増量 (V,GF) 110
+ ハニーコム (V,GF) 398
+ グreekヨーグルト (V,GF) 398

* グラノーラをお選びください。
 はちみつバター (+150) ナッツ & シード チョコレート
 抹茶カカオクランブル ストロベリーバニラ (+150)

ORGANIC GRANOLA YOGURT BOWL



グreekヨーグルトボウル w. 自家製ストロベリージャム (V,GF) 1,690
グreekヨーグルト / ストロベリー / ブルーベリー / 自家製ストロベリージャム / 自家製オーガニックグラノーラ / オーガニックココナッツフレーク / オーガニックカカオニブ / はちみつ
+ フルーツ増量 (VV,GF) 398
+ ハニーコム (V,GF) 398

* グラノーラをお選びください。
 はちみつバター (+150) ナッツ & シード
 チョコレート 抹茶カカオクランブル
 ストロベリーバニラ (+150)

SMOOTHIE BOWL



トリプルスムージーボウル
ストロベリー, マンゴー, アサイー (VV,GF) 2,198

* グラノーラをお選びください。
 はちみつバター (+150) ナッツ & シード チョコレート
 抹茶カカオクランブル
 ストロベリーバニラ (+150)

PROTEIN SMOOTHIE BOWL

マンゴーエナジーボウル
えんどう豆プロテイン, MCT オイル (VV,GF) 1,890

パンクキンアーモンドバターボウル
VERVE COFFEE エスプレッソ, えんどう豆プロテイン (VV,GF) 1,890

* グラノーラをお選びください。
 はちみつバター (+150) ナッツ & シード チョコレート
 抹茶カカオクランブル ストロベリーバニラ (+150)

VEGAN, Gluten-free SWEETS



ストロベリーキャンドルココナッツケーキ (VV,GF) 891



メープルシナモン焼きりんご
w. ココナッツキャラメルアイス (VV,GF) 891
* 約 20 分頂戴いたします。



チョコレートブラウニー
w. 自家製有機アイスクリーム (VV,GF) 880
オーガニックアイスクリームをお選びください。
 チョコレート ココナッツキャラメル
 抹茶



バナナスパイスブレッド
w. オーガニックバナナ, 自家製アーモンドバター, そばの実 (VV,GF) 750

VV vegan V vegetarian GF gluten-free

* 当店の価格は全て税込価格です。

* 食物アレルギーをお持ちのお客様はスタッフにお申し付けください。

* 仕入れ状況により食材を変更する場合がございます。

VEGAN BOWL

Vegan Cheese plate (VV,GF)	vegan lasagna / vegan mac and cheese / kale / avocado / house-made hummus / pan de campagne / vegan parmesan cheese	1,590
Yuzu miso tofu steak & basil brown rice bowl (VV)	House-made basil / brown+barley rice / kale / yuzu miso tofu steak / roasted vegetables / avocado / beet miso / hummus (+shiitake bacon(VV,GF) 280)	1,590
Avocado hot quinoa (VV,GF)	fried kale / quinoa / avocado / roasted broccoli / pickled celery / dukkha w.creamy cashew (+roasted vegetables 440)	1,490
Shiitake bacon vegan caesar salad (VV,GF)	kale / spinach / komatsuna / shiitake / avocado / roasted broccoli / vegan cheese / red onion / mixed beans / pickled celery / mixed nuts w. vegan caesar (+miso tofu steak 280 +house-made hummus 220)	1,450

MEAT+FISH RICE BOWL

Burrito bowl	beef / fried brown+barley rice / avocado / mixed beans / marinated tomato+cucumber / boiled egg / red onion / olive / tortilla / grilled cheese / green salad w. spicy green goddess+salsa (+extra rice 150 +pouched egg(V,GF) 280)	1,490
BQ PERI PERI chicken plate	PERI PERI chicken / fried brown+barley rice / avocado / roasted carrot / boiled egg / marinated tomato+cucumber / pickled red onion / green salad w. creamy curry dressing (+extra rice 150 +Vegan Mac and cheese(VV) 275)	1,590
Salmon korean rice bowl	roasted salmon / fried brown+barley rice / avocado / kimchi / korean seaweed / pickled red onion w. honey apple vinaigrette + beet miso (+extra rice 150 +yuzu miso tofu steak(VV,GF) 280)	1,590
Turmeric tahini paella w. honey lemon chicken, mussels	turmeric tahini / fried brown+barley rice / honey lemon chicken / mussels / bell pepper / pickled red onion / mixed beans / tomato / boiled egg w. yogurt sauce + hummus + harissa (+roasted vegetable(VV,GF) 440 +grilled cheese(V,GF) 220)	1,590

POKE BOWL

Salmon poke bowl w. wasabi soy sauce	salmon / fried brown+barley rice / kale / avocado / edamame / tobicco / mixed seaweed / korean seaweed / pickled red onion / marinated tomato+cucumber / pickled ginger / beet miso	1,998
Grilled shrimp poke bowl	grilled shrimp / fried brown+barley rice / kale / avocado / edamame / bell pepper / mango / carrot / pickled red onion / marinated tomato+cucumber / boiled egg	1,998

SALAD BOWL

House-made Roast beef salad (GF)	kale / spinach / komatsuna / house-made roast beef / roasted broccoli / tomato / marinated tomato+cucumber / mixed nuts / pickled red onion / parmesan cheese w. spicy green goddess (+extra roast beef 550)	1,590
Kale chicken caesar (GF)	kale / spinach / komatsuna / roasted chicken / parmesan cheese / pickled celery / tomato / mixed nuts / olive / roased broccoli / boild egg w. caesar (+avocado 385)	1,390

TOAST

Avocado Toast (VV)	1,490
Shrimp avocado sandwich	1,690
Roast beef, avocado and cheese sandwich w. sunny side up	1,690
Honey ricotta strawberry toast w. house-made almond butter, buckwheat seeds (V)	1,350
add ons	+kale salad (VV,GF) 330 +pouched egg (V,GF) +280 +fried egg (V,GF) +280

Vegan, gluten-free TACOS

Vegan, gluten-free tacos 3pc (VV,GF)	1,690
add ons	+tacos chicken (GF) 330 +tacos beef (GF) 330

Gluten-free PANCAKE

Blueberry Pancake (VV,GF)	1,490
Honey butter Pancake w. honeycomb (V,GF)	1,490
Fruits Pancake (VV,GF)	1,490

ORGANIC ACAI BOWL

Organic Acai bowl (VV,GF)	1,690
organic acai / choice of house-made granola / strawberry / organic banana / blueberry / organic coconuts / organic chiseeds / organic cacao nibs / house-made almond butter (+Greek yogurt(V,GF) 398 +SOY yogurt(VV,GF) 350 +probiotics 400)	
CHOOSE GRANOLA	<input checked="" type="checkbox"/> Honey butter(+150) <input type="checkbox"/> Nuts&seeds <input type="checkbox"/> MATCHA CACAO CRUMBLE <input type="checkbox"/> STRAWBERRY VANILLA(+150) <input type="checkbox"/> Chocolate
Honey organic Acai bowl (V,GF)	1,690
organic acai / choice of house-made granola / organic banana / blueberry / strawberry / mango / organic coconut / organic cacao nibs / honey	
CHOOSE GRANOLA	<input checked="" type="checkbox"/> Honey butter(+150) <input type="checkbox"/> Nuts&seeds <input type="checkbox"/> MATCHA CACAO CRUMBLE <input type="checkbox"/> STRAWBERRY VANILLA(+150) <input type="checkbox"/> Chocolate
Greek yogurt Acai bowl (V,GF)	1,998
organic acai / greek yogurt / strawberry / organic banana / blueberry / organic coconut / bee pollen / organic cacao nibs / goji berry / honey	
CHOOSE GRANOLA	<input checked="" type="checkbox"/> Honey butter(+150) <input type="checkbox"/> Nuts&seeds <input type="checkbox"/> MATCHA CACAO CRUMBLE <input type="checkbox"/> STRAWBERRY VANILLA(+150) <input type="checkbox"/> Chocolate
Chocola Acai bowl (VV,GF)	1,890
organic acai / chocolate granola / strawberry / organic banana / blueberry / organic coconut / organic cacao nibs / vegan chocolate cream&sauce / house-made vegan brownie	

GREEK YOGURT BOWL

Greek yogurt bowl (V,GF)	1,690
choice of house-made granola / greek yogurt / strawberry / blueerry / strawberry jam/ organic coconuts / organic cacao nibs / honey (+coconut ghee(V,GF) 300)	
CHOOSE GRANOLA	<input checked="" type="checkbox"/> Honey butter(+150) <input type="checkbox"/> Nuts&seeds <input type="checkbox"/> MATCHA CACAO CRUMBLE <input type="checkbox"/> STRAWBERRY VANILLA(+150) <input type="checkbox"/> Chocolate

SMOOTHIE BOWL

Triple smoothie bowl Strawberry, mango and acai (V,GF)	2,198
choice of house-made granola / strawberry / mango / organic acai / organic banana / blueberry / bee pollen / honey	
CHOOSE GRANOLA	<input checked="" type="checkbox"/> Honey butter(+150) <input type="checkbox"/> Nuts&seeds <input type="checkbox"/> MATCHA CACAO CRUMBLE <input type="checkbox"/> STRAWBERRY VANILLA(+150) <input type="checkbox"/> Chocolate

PROTEIN SMOOTHIE BOWL

Mango energy bowl (VV,GF)	1,890
choice of house-made granola / mango / organic banana / blueberry / pineapple / organic cacao nibs / organic coconuts / organic chia seeds / house-made almond butter / agave / vegan protein / mct oil	
CHOOSE GRANOLA	<input checked="" type="checkbox"/> Honey butter(+150) <input type="checkbox"/> Nuts&seeds <input type="checkbox"/> MATCHA CACAO CRUMBLE <input type="checkbox"/> STRAWBERRY VANILLA(+150) <input type="checkbox"/> Chocolate
Pumpkin almond butter bowl (VV,GF)	1,890
choice of house-made granola / pumpkin / organic banana / espresso / blueberry / organic pumkin seeds / organic coconut / organic chiseeds / organic cacao nibs / house-made almond butter / peanut butter / vegan protein (+probiotics 400)	
CHOOSE GRANOLA	<input checked="" type="checkbox"/> Honey butter(+150) <input type="checkbox"/> Nuts&seeds <input type="checkbox"/> MATCHA CACAO CRUMBLE <input type="checkbox"/> STRAWBERRY VANILLA(+150) <input type="checkbox"/> Chocolate

VEGAN, Gluten-free SWEETS

Strawberry candle coconut cake (VV,GF)	891	Chocolate Brownie w. organic vegan ice cream (VV,GF)	880
		CHOOSE Ice cream. <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Coconut caramel <input type="checkbox"/> Matcha	
Organic Maple cinnamon baked apple (VV,GF)	891	Organic Banana spice cake w. house-made almond butter+buckwheat seeds (VV,GF)	750

VV vegan V vegetarian GF gluten-free

*If you have any dietary requiremets, please feel free to talk to the staff.

SOUP

Cheese Onion gratin soup	880	add ons	
Vegan pumpkin soup (VV,GF)	780	+baguette (VV)	+220
Mussels tomato soup w.ricotta cheese (GF)	880		

SIDE

House-made Roast Beef (GF)	980
Beef / sauteed spinach / house-made harrisa /spicy green goddess sauce / agave / balsamico	
House-made Hummus + Roasted vegetables w/ pan de campagne (VV)	780
Vegan kale+spinach Lasagna (VV)	550
Vegan MAC 'n' CHEESE (VV)	780
Brown+barley rice ONIGIRI (VV)	330