

# TO GO MENU

\* 直射日光、高温多湿を避け、商品受け取りから2時間以内にお召し上がりください。

\* 保冷剤をご利用の際はお申し付けください。

## POKE my bowl 定番&おすすめ ポキ



**グリルドシュリンプポキ**  
1,998  
+ 炙りチーズ (V,GF) 220  
+ とびっこ 240  
+ ゆでたまご (チーズマヨ) 280

## RICE PLATE 発芽玄米と大麦 (グルテン含む) のライスプレート / 白米 (グルテンフリー) への変更可



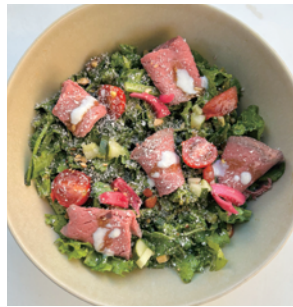
**ローストサーモンのコリアンライス**  
1,590  
+ ゆでたまご (V,GF) 280  
+ えだまめ 110  
+ 有機納豆 240

一晩自家製スパイスに漬け込んだ  
**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

**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

**メキシカンブリトーボウル**  
1,490  
+ バクチャー (V,GF) 110  
+ ライス大盛り (V) 150

## SALAD BOWL



**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  
+ ローストビーフ増量 (GF) 660

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

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

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

## VEGAN PLATE

**ヴィーガンデリプレート**  
ラザニア、マカロニチーズ (V) 1,690  
+ ロースト野菜 (V,GF) 440  
+ 発芽玄米おにぎり (V) 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 (V) 1,590  
+ ローストしいたけ (V,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**  
(V,GF) 780

**add on**  
+ バゲット (V) 220  
+ 発芽玄米おにぎり (V) 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 (V) 1,490



**シュリンプアボカドサンドウィッチ**  
1,690

## Vegan, Gluten-free TACOS



**ヴィーガン、グルテンフリータコス 3pc**  
(V,GF) 1,690

## Vegan, Gluten-free PANCAKE



**バナナと米粉のフルーツパンケーキ**  
(V,GF) 1,490  
+ チョコレートクリーム (V,GF) 150



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

## ORGANIC ACAI BOWL \* 大変溶けやすい商品のため、すぐにお召し上がりください。



- 期間限定 -  
**トリプルショコラアサイボウル**  
自家製ブラウニー、チョコチップ、チョコクリーム & ソース  
(V,GF) 1,890  
+ はちみつ (V,GF) 110  
+ チョコチップ増量 (V,GF) 110  
+ アサイー増量 (V,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 (V,GF) 110  
+ ハニーコム (V,GF) 398 + 自家製アーモンドバター (V,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**  
(V,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  
+ アサイー増量 (V,GF) 398  
+ フルーツ増量 (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)



**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 (V,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 / オーガニックアガベ  
+ フルーツ増量 (V,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 (V,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 (V,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 (V,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)

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。

# TO GO MENU

## VEGAN BOWL, PLATE

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 (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

## RICE PLATE

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)	1,490
BBQ PERI PERI chicken plate PERI PERI chicken / fried brown+barley rice / avocado / roasted carrot / boiled egg / pickled red onion / marinated tomato+cucumber / green salad w. creamy curry dressing (+extra rice 150 +Vegan Mac and cheese(VV) 275)	1,590
Salmon korean rice plate roasted salmon / fried brown+barley rice / avocado / kimch / korean seaweed / pickled red onion w. honey apple vinaigrette + beet miso (+extra rice 150 +boiled egg(V,GF) 280 +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

Grilled shrimp poke bowl grilled shrimp / fried brown+barley rice / kale / avocado / edamame / bell pepper / mango / carrot / pickled red onion / marinated tomato+cucumber	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 660)	1,590
Kale chicken caesar (GF) kale / spinach / komatsuna / roasted chicken / parmesan cheese / pickled celery / tomato / mixed nuts / olive / roasted broccoli / boiled egg w. caesar (+avocado 385 +ricotta cheese 198)	1,390

## TOAST

Avocado Toast (VV)	1,490
Avocado shrimp sandwich	1,690
Honey ricotta strawberry toast w. house-made almond butter, buckwheat seeds (V)	1,350
add ons    +kale salad (V,GF) 330    +boiled 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	

## Vegan, Gluten-free PANCAKE

Blueberry Pancake (VV,GF)	1,490
Fruits Pancake (VV,GF)	1,490

## ORGANIC ACAI BOWL

Organic Acai bowl (VV,GF) organic acai / choice of house-made granola / strawberry / banana / blueberry / coconuts / chiseeds / cacaonibs / house-made almond butter (+Greek yogurt(V,GF) 398 +SOY yogurt(VV,GF) 350 +probiotics 400)	1,690
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) organic acai / choice of house-made granola / banana / blueberry / strawberry / mango / coconut / cacaonibs / honey	1,690
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) organic acai / greek yogurt / strawberry / banana / blueberry / coconut / bee pollen / cacao nibs /goji berry / honey	1,998
Chocola Acai bowl (VV,GF) organic acai / chocolate granola / strawberry / banana / blueberry /coconut / cacaonibs / chocolate cream / chocolate sauce / brownie	1,890

## GREEK YOGURT BOWL

Greek yogurt bowl (V,GF) choice of house-made granola / greek yogurt / strawberry / blueerry / strawberry jam/ coconuts / cacao nibs (+coconut ghee(V,GF) 300)	1,690
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 cacaonibs / 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 cacaonibs / 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	

## SOUP (VV,GF)

Vegan pumpkin soup	780	add ons	
Mussels tomato soup w.ricotta cheese (GF)	898	+baguette (VV)	+220

## SIDE

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

VV    vegan    V    vegetarian    GF    gluten-free

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