

メニュー



グルテンフリー ヴィーガン

小麦、卵、乳製品、お肉、お魚、白砂糖、添加物不使用
ごま、ナッツ、大豆を使用しているものはメニュー表でご確認ください。

* 冷凍でもご用意しているものもございます



お弁当

* 副菜は変わる場合がございます

1, 発芽玄米弁当

¥1,080

発芽させた玄米に小豆を混ぜて炊いた。発芽玄米とお惣菜のお弁当です。

※大豆、リンゴ、ごま使用



4, 玄genのハンバーグ弁当

¥1,404

根菜類と香味野菜と豆類で作った、グルテンフリーハンバーグのお弁当。ご飯は発芽させた玄米に小豆を混ぜて炊いた発芽玄米です。

※大豆、リンゴ、ごま使用



7, ナッツチーズのタコライス

¥1,296

豆腐でひき肉の食感を出したタコスミート、カシューナッツで作ったクリームチーズ、サラダにはオーロラソース、お米はバスマティライスです。

※大豆、カシューナッツ使用



2, 薬膳御飯弁当

¥1,296

薬膳で使われる、陳皮、丁子、花椒、クコの実、ごま、シナモン、ごぼう、きのこ類を使った炊き込みご飯のお弁当です。

※大豆、リンゴ、ごま使用



5, ハンバーグと薬膳御飯弁当

¥1,728

おかずのメインがハンバーグで、ご飯は薬膳で使われる、陳皮、丁子、花椒、クコの実、ごま、シナモン、ごぼう、きのこ類を使った炊き込みご飯のお弁当。

※大豆、リンゴ、ごま使用



3, スパイスピラフ弁当

¥1,296

玄genのオリジナルマサラで、たくさんの野菜とバスマティライスを炒めたスパイスピラフとお惣菜のお弁当。

※大豆、リンゴ、ごま使用



6, ハンバーグとスパイスピラフ弁当

¥1,728

おかずのメインがハンバーグで、ご飯は玄genのオリジナルマサラでたくさんの野菜とバスマティライスを炒めたスパイスピラフのお弁当です。

※大豆、リンゴ、ごま使用



8, 野菜寿司弁当

¥1,728

目にも鮮やかな野菜のお寿司のお弁当。玄genの裏メニュー。ご予約のみ、3個以上のご注文で承っております。

※大豆、リンゴ使用




スパイスカレー

9, 玄genのオリジナルスパイスカレー

オリジナルスパイス	ソースのみ	ご飯付き
ミックスで作ったカレー	¥972	¥1,188


ソースに、豆腐の唐揚げのスライスをつッピング。チキンカレーのような食感が楽しめるカレーです。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



12, ほうれん草のグリーンカレー

アーユルヴェーダ	ソースのみ	ご飯付き
カレーにほうれん草	¥972	¥1,188


を合わせた鉄分豊富なカレーです。ナッツで作ったチーズをつッピング。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、カシューナッツ、ごま使用



15, ヴィーガンバターチキンカレー

スパイスカレーに	ソースのみ	ご飯付き
ココナッツミルクと	¥1,080	¥1,296


カシューナッツのヴィーガンバターを合わせた、マイルドでコクのあるカレー。
辛さ★☆☆☆☆
※大豆、カシューナッツ、ごま使用



10, 野菜たっぷりカレー

玄genオリジナル	ソースのみ	ご飯付き
ブレンドのスパイスと	¥972	¥1,188


たくさんの野菜から出るうま味が楽しめます。スパイスカレー好きにおすすめてです。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



13, 炒り豆腐のキーマカレー

炒り豆腐でひき肉	ソースのみ	ご飯付き
の食感を出した	¥972	¥1,188


キーマカレーです。豆腐とひよこ豆は良質のタンパク質と食物繊維が豊富に含まれています。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



11, アーユルヴェーダカレー

アーユルヴェーダの	ソースのみ	ご飯付き
考えに基づき、胃と	¥972	¥1,188


肝臓に良いスパイスをたくさん使っています。季節の野菜を添えて。
辛さ★★★★☆☆
※大豆、ごま使用



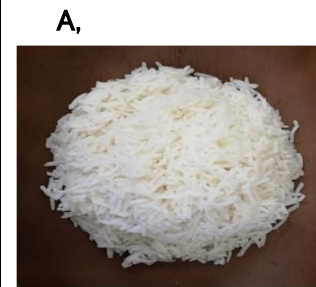
14, ハヤシライス

香味野菜を煮込み、	ソースのみ	ご飯付き
トマトソースと	¥972	¥1,188

ベジミートを合わせたハヤシライスです。ほんのリシナモンの香り。
辛さ☆☆☆☆☆
※大豆使用



ご飯は
A, バスマティライス
または
B, 発芽玄米(小豆入り)
どちらかお選びいただけます



大盛りは+108円

スープ

16, アーユルヴェーダスープ

¥756

胃と肝臓に良い
スパイスとニンニク、
生姜、玉ねぎを
ふんだんに使って
います。
身体も温まりデトッ
クス効果も期待でき
ます。



17, カシューナッツと塩麩の 豆乳クリームスープ

¥864

カシューナッツをペースト
にして、塩麩、豆乳、
じゃがいも、キャベツ、
人参と一緒に煮込んだ
クリームスープです。
※大豆、カシューナッツ
使用



18, ブラウンシチュー

¥972

香味野菜をじっくりと
煮込んで作ったブラウン
ソースに、揚げた野菜を
トッピング。
旨みたっぷりのシチュー
です。
※大豆使用



サイドメニュー

19, キッシュ

¥756

豆腐、カシューナッツ、
かぼちゃのクリーム
ソースと、たくさんの野
菜を合わせて焼いた
キッシュです。
※大豆、カシューナッツ
アーモンド、ごま使用



20, グルテンフリーハンバーグ

¥756

豆腐とレンズ豆、根菜類、
香味野菜で作った、
優しいグルテンフリー&
ヴィーガンハンバーグで
す。
※大豆使用



21, サラダラップ

ハーフサイズ

米粉とコーンで作った
自家製トルティーヤに、
たっぷりのサラダと豆腐
の唐揚げチップを合わ
せ、オーロラソースで味
付けをしています。
※大豆、ごま使用



22, 甘酒ピクルス

¥540

発酵食品の甘酒と
リンゴ酢を合わせた
ピクルス液で野菜を
漬けています。
※リンゴ使用



23, 豆腐の唐揚げ

¥648

お豆腐とこんにゃく、
にんにく、生姜を
合わせて香ばしく
揚げたお豆腐の唐
揚げです。
外はカリッと、中は
もっちりしています。
※大豆使用



米粉パン

24, ふんわり米粉パン

¥864

米粉を天然酵母で発酵させた米粉100%の米粉パンです。



25, 米粉丸パン

¥540

創業当初より人気のふんわり米粉パンのレシピそのままに、食べやすいサイズの丸パンが登場しました！



焼き菓子

26, 豆腐とナッツのチャイスコーン

¥432

豆腐とアーモンドの生地
に当店オリジナルの
スパイスチャイをたっぷり
混ぜて焼いた香り豊かな
グルテンフリースコーン
です。
※大豆、アーモンド、ごま
使用



27, 豆腐とナッツのチョコチップスコーン

¥432

豆腐とアーモンドの生地
に、オーガニックチョコチップ
をたっぷり混ぜて焼いた、
グルテンフリーの
チョコチップスコーンです。
※大豆、アーモンド、ごま
使用



28, フィナンシェ

¥432

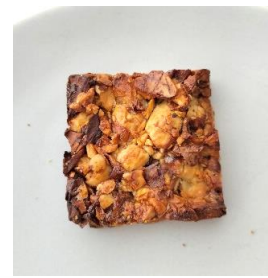
アーモンドとカシュー
ナッツの香りと、
ココナッツミルクの優し
い甘み、しっとりとした
グルテンフリーの
フィナンシェです。
※カシューナッツ、アー
モンド、ごま使用



29, フロランタン

¥432

アーモンドたっぷりの
フロランタン、厚みがあっ
て食べ応えもあります。
ヴィーガン、グルテンフ
リーなので重たくなく、甘
すぎない、ギルトフリーな
焼き菓子です。
※アーモンド使用



30, アップルパイ

¥756

米粉、コーン、ナッツ、
ごまで作った生地
に、シナモンを効かせた焼
きリンゴを包んだパイ
です。
※リンゴ、カシューナ
ツ、アーモンド、ごま
使用



31, ラムレーズンサンド

¥756

白あんとカシューナッツ
クリームを合わせた特製
のクリームと、ラム酒のき
いたレーズンを、厚めの
クッキー生地で挟みました
※ラム酒を使用しています
※大豆、カシューナッツ、
アーモンド、ごま使用



ケーキ

32, クリームクッキーブール

ナッツが入った香ばしい生地にかシューナッツとココナッツミルク、バニラビーンズが入った特製ヴィーガンバニラクリームをたっぷり入れました。
※大豆、カシューナッツ、アーモンド使用

¥864



35, 抹茶ケーキ

抹茶のテリーヌのようにしっかりとしたケーキです。
抹茶の香りと少しの苦みがアクセントの、甘すぎない大人のケーキです。
※大豆、ごま使用

¥756



33, ナッツチーズのバイクドチーズケーキ

ナッツと酒粕がベースの植物性チーズを生地に練り込んだ、バイクドチーズケーキです。
※大豆、カシューナッツ、アーモンド、ごま使用

¥756



36, 米粉のロールケーキ

米粉、豆乳、バナナで作った生地で、特性のカシューナッツクリームをたっぷり包んだロールケーキです。
※大豆、カシューナッツ、バナナ使用

¥756



34, チョコレートケーキ

カカオとココナッツミルクで焼いたチョコレートケーキです。
植物性のケーキとは思えない濃厚なケーキです。
※大豆、ごま使用

¥756



37, ヴィーガンチーズテリーヌ

アーモンドとカシューナッツをたっぷり使った濃厚なヴィーガンチーズテリーヌです。
冷凍で保存の上、食べる分だけ切り分けてから自然解凍してください
※大豆、カシューナッツ、アーモンド、リンゴ使用

¥3,456



チャイとスパイスミックス

38, 豆乳チャイ

玄genオリジナルのスパイスチャイと生姜を豆乳で煮出しました。甘さはてんさい糖で出しています。
心も体もホッと温まります。
※大豆使用

¥756



39, 玄genオリジナル スパイスミックス

南インドから取り寄せたスパイスを、オリジナルの配合でブレンドしたスパイスミックスです。
クミン、コリアンダー、ターメリック、チリパウダー、フェンネル、フェネグリーク、トゥール豆

¥648



玄genオリジナルティー

40, スパイスティー

紅茶とオリジナル
ブレンドのスパイス

15包	3包
¥1,296	¥324

を独自の配合で
合わせたスパイス

ティーです。
スパイシーな香り
をお楽しみ
ください。



41, ローズブレンドティー

ローズの華やかな香
りと、レモンバーム、
レモングラスの爽や
かな味わい、マルベ
リーリーフの少しの苦
みが合わさった、リ
ラックスタイムにおす
すめのお茶です。

30g	15包	3包
¥1,836	¥1,296	¥324



42, ルイボス&ミントティー

ルイボスレッドをベー
スにスペアミントと数
種類のハーブを合わ
せたブレンドティーで
す。

30g	15包	3包
¥1,836	¥1,296	¥324

ルイボスには抗酸化
作用、エキナセアには
免疫を高める効果が
あると言われています。

