

# 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。

※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。

※大豆とごま使用



## 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みご飯のお弁当です。

※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みご飯のお弁当。

※大豆とごま使用



## 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炒めたスパイスピラフとお惣菜のお弁当。

※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炒めたスパイスピラフのお弁当です。

※大豆とごま使用



## 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、サラダによく合うオーロラソース、お米は食べやすいバスマティライスを含めています。

※大豆とナッツ使用



## 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

	ソースのみ	ご飯付き
オリジナルスパイス 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  
スライスをとッピング。  
チキンカレーのような食  
感が楽しめるカレーです。  
辛さ★★★★☆  
※大豆とごま使用



## 12, ほうれん草のグリーンカレー

	ソースのみ	ご飯付き
アーユルヴェーダ 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  
トッピング。  
辛さ★★★★☆  
※大豆とごまとナッツ使用



## 15, ヴィーガンバターチキンカレー

	ソースのみ	ご飯付き
スパイスカレーに ココナッツミルクと	¥972	¥1,188

カシューナッツをクリーム  
状にしたヴィーガンバター  
を合わせた、マイルドでコ  
クのあるカレーです。  
辛さ★☆☆☆☆  
※大豆とナッツとごま使用



## 10, 野菜たっぷりカレー

	ソースのみ	ご飯付き
玄genオリジナル 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  
おすすめです。  
辛さ★★★★☆  
※大豆とごま使用



## 13, 炒り豆腐のキーマカレー

	ソースのみ	ご飯付き
炒り豆腐でひき肉 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★★★★☆  
※大豆とごま使用



## 11, アーユルヴェーダカレー

	ソースのみ	ご飯付き
アーユルヴェーダの 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★★★★☆  
※大豆とごま使用



## 14, ハヤシライス

	ソースのみ	ご飯付き
香味野菜を煮込み、 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。  
ほんのりシナモンの香り。  
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

A,



B,



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麴の 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、塩麴、豆乳、  
じゃがいも、キャベツ、  
人参を一緒に煮込んだ  
クリームスープです。



※大豆とナッツ使用

### 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。



※大豆とごまとナッツ  
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、  
¥1,080 ¥756

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。



※大豆とごま使用

### 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。



### 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  
上げたお豆腐の唐  
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。

※ごま使用



## 25, カシューとメープルの米粉パン

¥540

米粉、カシューナッツを天然酵母で発酵させた米粉パンです。

メープルの優しい甘さで、お子様にも美味しくお召し上がりいただけます。

※ナッツとごま使用



# 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。

※大豆とごまとナッツ使用



## 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。

※大豆とごまとナッツ使用



## 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。

※ナッツとごま使用



## 29, 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。

※ナッツとごま使用



## 30, 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、食べ応え  
のあるクッキー生地で挟  
みました。

※ラム酒を使用していま  
す

※大豆とナッツとごま使用



## 31, クリームクッキーボール

¥864

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。

※大豆とナッツ使用



# ケーキ

## 32, 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。

¥756



※大豆とごまとナッツ使用

## 33, 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。

¥756



※大豆とごま使用

## 34, 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。

¥756

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。



※大豆とごま使用

## 35, 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。

¥756



※大豆とナッツ使用

## 36, 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。

¥3,456



※大豆とナッツ使用

# チャイとスパイスミックス

## 37, 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



## 38, 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

## 39, スパイスティー

15包 3包  
紅茶とオリジナル  
ブレンドのスパイス

¥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。

紅茶、カルダモン、クローブ、  
シナモン、フェンネル



## 40, 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  
¥1,836

3包  
¥324



## 41, 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。  
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。

30g  
¥1,836

3包  
¥324

