

お弁当

* 副菜は変わる場合がございます

1, 発芽玄米弁当

¥864

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

¥1,188

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



7, ナッツチーズのタコライス

¥1,080

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に合わせています。

※大豆とナッツ使用



2, 薬膳御飯弁当

¥1,080

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。

※ごま使用



5, ハンバーグと薬膳御飯弁当

¥1,404

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。

※大豆とごま使用



3, スパイスピラフ弁当

¥1,080

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。

※ごま使用



6, ハンバーグとスパイスピラフ弁当

¥1,404

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。

※大豆とごま使用



8, 野菜寿司弁当

¥1,404

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	¥648	¥864

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	¥756	¥972

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	¥756	¥972

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	¥756	¥972

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	¥756	¥972

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	¥648	¥864

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	¥756	¥972

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

A,



B,



大盛りは+100円

スープ

16, アーユルヴェーダスープ

¥540

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。
身体も温まりデトク
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

¥648

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、
人参と一緒に煮込んだ
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

¥756

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

¥540

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

¥540

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 ¥864

¥540

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。



※大豆とごま使用

22, 甘酒ピクルス

¥324

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

¥432

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

¥648

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

¥324

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

¥216

豆腐とアーモンドの生地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

¥216

豆腐とアーモンドの生地、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

¥216

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

¥540

米粉、コーン、ナッツ、ごまで作った生地、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

¥540

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

¥756

ナッツが入った香ばしい生地、カ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練り込んだ、バイクドチーズケーキです。

¥540



※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。

¥540



※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。

¥540

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。

¥540



※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。

¥3,240



※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。

¥540

心も体もホッと温まります。

※大豆使用



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reek、トゥール豆

¥540



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 ¥320

を独自の配合で 紅茶、カルダモン、クローブ、
合わせたスパイス シナモン、フェンネル
ティーです。

スパイシーな香り
をお楽しみ
ください。



40, ローズブレンドティー

30g 3包
ローズの華やかな香
りと、レモンバーム、 ¥1,836 ¥320
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。



40, ルイボス&ミントティー

30g 3包
ルイボスレッドをベー
スにスペアミントと数 ¥1,836 ¥320
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。

