

# 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

¥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



## 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

¥1,080

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を含んでいます。 ※大豆とナッツ使用




# スパイスカレー

8, 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




9, 野菜たっぷりのスパイスカレー

	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 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	¥756	¥972




10, 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 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	¥648	¥864




11, 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 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	¥756	¥972



12, 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 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	¥756	¥972



13, 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 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	¥756	¥972



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

### 14, 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。  
身体も温まりデトッ  
クス効果も期待でき  
ます。



### 15, 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



### 16, 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

### 17, 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



### 18, 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



### 19, 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。

※大豆とごま使用



### 20, 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。



### 21, 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  
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

### 22, 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



### 23, 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



### 24, 黒豆米粉パン

¥324

天然酵母で発酵させた米粉に黒豆を練り込んだ米粉パンです。

ほんのり甘い黒豆がたっぷり入っています。おやつにもぴったりです。

※ナッツとごま使用



## スコーンとフィナンシェ

### 25, 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  
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



### 26, 豆腐とナッツの抹茶黒豆スコーン

¥216

豆腐とアーモンドの生地  
に抹茶と黒豆を贅沢に  
混ぜて焼いた、抹茶好き  
におすすめの  
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, 豆腐とナッツのブルーベリースコーン

¥216

豆腐とアーモンドの生地  
に国産ブルーベリーを  
たっぷり練り込みました。  
ブルーベリーの酸味と  
優しい甘みが合わさった  
グルテンフリースコーン  
です。

※大豆とごまとナッツ使用



### 28, 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  
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



### 29, 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



# ケーキ

## 30, 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



## 31, 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



## 32, 抹茶ケーキ

抹茶のガトーショコラ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。  
※大豆とごま使用

¥540



## 33, アップルパイ

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手包みパイです。

¥540

※ナッツとごま使用



# チャイ

## 34, 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

¥540



# スパイスティーとスパイスミックス

## 35, Spices tea

紅茶とオリジナルブレンドのスパイス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。

15包 5包

¥1,296 ¥540

紅茶、カルダモン、クローブ、シナモン、フェネル



## 36, 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、フェネル、フェネグリーク、トゥール豆

¥540

