enoak Plates エノークプレート

enoak プレート ¥1,200〜

チキンサンドイッチ
単品 ¥800

ベジサンドイッチ
単品 ¥1,000

ローストビーフサンドイッチ
単品 ¥1,200

サンドイッチとドリンクのセット

写真はベジサンドイッチです

ドリンクプレート ¥1,200~

チキンサンドイッチ	¥1,200
ベジサンドイッチ	¥1,400
ローストビーフサンドイッチ	¥1,600

持ち帰り可能 TAKEOUT

サンドイッチ ＋ ドリンク

・ブレンドコーヒー（HOT/ICED）
・耶馬渓岩茶（HOT/ICED）
・カフェラテ（HOT/ICED）（+¥100）

サンドイッチとすりながしのセット

写真はローストビーフサンドイッチです
お好きなすりながしをお選びください

すりながしプレート ¥1,500~

チキンサンドイッチ	¥1,500
ベジサンドイッチ	¥1,700
ローストビーフサンドイッチ	¥1,900

すりながしは+¥200で
レギュラーサイズに変更可能

持ち帰り可能 TAKEOUT

サンドイッチ ＋ すりながし

サンドイッチとスムージーのセット

写真はチキンサンドイッチです

スムージープレート ¥1,700~

チキンサンドイッチ	¥1,700
ベジサンドイッチ	¥1,900
ローストビーフサンドイッチ	¥2,100

スムージーは+¥100で
季節限定商品に変更可能
（ワインスムージー除く）

持ち帰り可能 TAKEOUT

サンドイッチ ＋ スムージー

すりながしと主食のミニセット

リカバリープレート ¥1,000~

すりながしは+¥200で
レギュラーサイズに変更可能

持ち帰り可能 TAKEOUT

すりながし ＋ 酵母パン or 雑穀米おむすび

Custom Menu カスタムメニュー

ドリンク

・ブレンドコーヒー（HOT/ ICED） +¥400
・耶馬渓岩茶（烏龍茶）(HOT/ ICED) +¥400
・カフェラテ（HOT/ ICED） +¥500

スムージー

・レギュラースムージー +¥800　・季節のスムージー +¥900

アルコール

・グラス ナチュラルワイン +¥700
・クラフトビール COEDO（瑠璃/ 白/ 伽羅） +¥700
・クラフトビール KAGUA 各種 +¥1,300

すりながし

・すりながし S +¥600　・すりながし R +¥800

デザート

・スムージーティラミス +¥600　・スムージーモンブラン +¥600

フード

・季節のミニサラダ +¥300
・全粒粉パン +¥300
・雑穀米おむすび +¥300
・玄米麺 +¥300
・本日のお任せ惣菜 +¥500~

Surinagashi

和のポタージュ すりながし

日本料理の椀ものの一つである「すりながし」を現代風にアレンジ。旬の野菜や豆、魚をすりつぶし、出汁でのばして、身体に優しい一杯に仕上げました。不足しがちなビタミンやミネラルを手軽に補うことができます。

Seasonal Surinagashi

季節のすりながし

レギュラー ¥1,000　スモール ¥800

持ち帰り可能 TAKEOUT

ニンジンのすりながし | P G

【使用食材】ニンジン、真昆布、白味噌、春菊、カシューナッツ、クミンシード、オリーブオイル　他

冬になって甘みが増し、栄養価と香りが高くなったニンジンを昆布出汁で伸ばしました。隠し味に京都と越後の味噌をブレンドし、まろやかなコクを加えています。

期待出来る効果　美肌　免疫力UP　代謝促進

持ち帰り可能 TAKEOUT

まいたけのすりながし | G

【使用食材】マイタケ、真昆布、カツオ節、エディブルフラワー、アーモンド、ソイビーンオイル、ディル　他

マイタケ、昆布、鰹節、それぞれの旨み成分の相乗効果が楽しめる、香り高いすりながしです。トッピングのマイタケやエディブルフラワーのシャキシャキ感、アーモンドの歯応えも楽しく、食べ飽きない美味しさです。

期待出来る効果　免疫力UP　腸内環境改善　代謝促進

持ち帰り可能 TAKEOUT

カリフラワーのすりながし | G N

【使用食材】カリフラワー、ボーンブロス、ブラウンマッシュルーム、ディル、黒胡椒、オリーブオイル 、生クリーム　他

カリフラワーのホクホク食感が感じられる優しい味わいのスープ。腸内環境と免疫、そして抗炎症・抗酸化や美と健康を、優しくサポートしてくれます。

期待出来る効果　免疫力UP　腸内環境改善　美容効果

テイクアウト商品には、消費税8%に加え、容器・包材代として2%を別途頂戴しております。
そのため、合計で10%の税込価格となります。あらかじめご了承ください。

Smoothies

香るスムージー

季節の香りを楽しむスムージー。

野菜や果物に、植物由来の乳酸菌と、花やハーブの芳香蒸留水を加え、素材の味を美味しく引き立たせました。

口の中に広がる豊潤な香りを是非お楽しみください。

※使用野菜・果物等は軽井沢ファームビレッジ/ずくなし農園/IZU fieldsの安心安全な食材を使用しています

Seasonal Smoothies シーズナルスムージー

ALL ¥1,100

持ち帰り可能 TAKEOUT

オレンジアンバースムージー | P G N

庄内柿の瑞々しい甘さにデーツの濃厚な味わいが重なります。ほのかにクロモジが香る秋のリラックススムージー。

【使用食材】柿、ブラッドオレンジ乳酸菌、クロモジウォーター、豆乳、デーツ　他

期待出来る効果：免疫力UP　腸活　美容効果

持ち帰り可能 TAKEOUT

グリーンジンジャースムージー | P G N

旬の小松菜と春菊でビタミンやミネラルを補給。ジンジャーがデトックスを促進し、シナモンの香りが自律神経を整えます。

【使用食材】小松菜、春菊、ジンジャー乳酸菌、りんご、豆乳、シナモンウォーター　他

期待出来る効果：便秘解消　血流改善　代謝促進

持ち帰り可能 TAKEOUT

クリーミーモーブスムージー |G

紫芋の優しい甘さに、スィートビターな味わいのからすざんしょうハチミツでアクセントを。疲れた時のエネルギー補給にも最適。

【使用食材】紫芋、りんご、LOVEGオータムシュガー、からすさんしょうハチミツ、アーモンドミルク、クロモジウォーター、黒みつ乳酸菌　他

期待出来る効果：腸活・消化サポート　抗酸化作用　エネルギーチャージ

Wine Smoothies ワインスムージー

※これはお酒です。20歳以上のお客様のみご注文いただけます。

ALL ¥1,800

ベリールージュスムージー （赤ワインベース）

3種のベリーとローズが香る大人のワインスムージー。ポリフェノールもたっぷりです。

P G N

使用食材：ラズベリー、ブルーベリー、バナナ、赤ワイン、いちご乳酸菌（いちご、甜菜糖、乳酸菌粉末）、ローズウォータ、ブレンドハーブウォーター（シナモン、クローブ、ローズマリー） 含

期待出来る効果：抗酸化作用　美肌

フルーティーブランスムージー （白ワインベース）

香り高い柑橘と白ワインの風味が口の中に華やかに広がります。

P G N

使用食材：季節の柑橘、りんご、白ワイン、いちご乳酸菌（いちご、甜菜糖、乳酸菌粉末）、ショウガ乳酸菌（ショウガ、甜菜糖、乳酸菌粉末）ブレンドハーブウォーター（シナモン、クローブ、ローズマリー） 他

期待出来る効果：デトックス　脂肪燃焼

Regular Smoothies レギュラースムージー

ALL ¥1,000

持ち帰り可能 TAKEOUT

●スムージーボウル可

イチジクフローラルスムージー

イチジクと甘酒の優しい甘みとローズの香りが、日頃の疲れを心地よく癒します。エネルギーチャージにもぴったり。

P G N

使用食材：リンゴ、イチジクの赤ワインコンポート、イチジク赤ワインシロップ、甘酒、豆乳、いちご乳酸菌（いちご、甜菜糖、乳酸菌粉末）、ローズウォーター 他

期待出来る効果：抗酸化作用　美肌

持ち帰り可能 TAKEOUT

●スムージーボウル可

カカオナッツスムージー

カカオの風味にピーナッツバターのコクがいいアクセントに。シナモンの香りとの相乗効果で脳の疲れがリセットされます。

P G

使用食材：カカオパウダー、アボガド、アーモンドミルク、ピーナッツバター、アガベシロップ、黒みつ乳酸菌（黒糖、乳酸菌粉末）シナモンウォーター、きなこ、ほうじ茶パウダー 他

期待出来る効果：免疫力UP　記憶・集中力UP

持ち帰り可能 TAKEOUT

バナナクレッセントスムージー

バナナとデーツの濃厚でとろける甘みを、シナモンウォーターがすっきりと引き締めます。

G N

使用食材：バナナ、デーツ、豆乳、シナモンウォーター、黒みつ乳酸菌 他

期待出来る効果：美肌　ホルモンバランス調整　血流改善

Smoothie Bowl スムージーボウル

TAKE OUT

スムージーボウル（芳香蒸留水付）

¥1,800

香ばしい自家製グラノーラと香り高いスムージーに、季節のフルーツやエディブルフラワーを添えて。

使用スムージーは●の中からお選びいただけます

Smoothie Desserts スムージーデザート

スムージーティラミス

¥800

カカオナッツスムージーとマスカルポーネクリームの素敵なマリアージュ。隠し味のスパイスも効いたオリジナルティラミスです。

スムージーモンブラン

¥800

濃厚な味わいの和栗のペーストの下には、ローズが香る生クリーム、そしてさつまいものスムージーが重なりあっています。

Set Drink セットドリンク +¥500

- enoak ブレンドコーヒー(HOT/ ICED)
- カフェラテ(HOT/ ICED)　＊カフェラテのみ +¥600
- 有機みなみさやか 紅茶(HOT/ ICED)
- 耶馬溪岩茶（やばけいがんちゃ）(烏龍茶)(HOT/ ICED)
- ひなたざか農園の100%りんごジュース

P プラントベース Plant based　植物由来の食材を中心に使用したメニューです。動物性食品(肉・魚・乳製品・卵など)は使っていません。

G グルテンフリー Gluten-free　小麦などに含まれる「グルテン」を使わずに作ったメニューです。グルテンに敏感な方にも安心してお召し上がりいただけます。※ナッツを使用した調理器具、同じキッチンは使用しております。ご不安な方はご注文をお控えください。

N ナッツフリー Nuts-free　アーモンドやくるみなどのナッツ類を使用していないメニューです。ナッツアレルギーをお持ちの方にも配慮しています。※ナッツを使用した調理器具、同じキッチンは使用しております。ご不安な方はご注文をお控えください。

テイクアウト商品には、消費税8%に加え、容器・包材代として2%を別途頂戴しております。そのため、合計で10%の税込価格となります。あらかじめご了承ください。

enoak Plates

3 New Sandwiches!

enoak Plates ¥1,200~

Chicken Sandwich
¥800

Veggie Sandwich
¥1,000

Roast Beef Sandwich
¥1,200

Sandwich & Drink set

The photo shows the Veggie Sandwich.

Drink Plate ¥1,200~

Chicken Sandwich	¥1,200
Veggie Sandwich	¥1,400
Roast Beef Sandwich	¥1,600

To Go

Sandwich + Drink

- Blend Coffee (HOT/ ICED)
- Yabakei Rock Tea (Oolong Tea)(HOT/ ICED)
- Cafe Latte (HOT/ ICED) (+¥100)

Sandwich & Surinagashi set

The photo shows the Roast Beef Sandwich.
Please choose your surinagashi from the list on the right.

Surinagashi Plate ¥1,500~

Chicken Sandwich	¥1,500
Veggie Sandwich	¥1,700
Roast Beef Sandwich	¥1,900

You can upgrade to a regular size for an additional ¥200.

To Go

Sandwich + Surinagashi

Sandwich & Smoothie set

The photo shows the Chicken Sandwich.

Smoothie Plate ¥1,700~

Chicken Sandwich	¥1,700
Veggie Sandwich	¥1,900
Roast Beef Sandwich	¥2,100

You can upgrade your smoothie to a seasonal smoothie for an additional ¥100.

To Go

Sandwich + Smoothie

Mini set : Surinagashi & Main dish

Recovery Plate ¥1,000~

You can upgrade to a regular size for an additional ¥200.

To Go

Surinagashi + Yeast Bread or Multigrain Rice Ball

Surinagashi

Japan's traditional puréed soup

This modern rendition of the traditional Japanese bowl dish, "surinagashi," is made by puréeing seasonal vegetables, beans, and fish, then blending them into a dashi stock. This nutritious soup replenishes vitamins and minerals your body may be lacking.

Seasonal Surinagashi

To Go

Regular ¥1,000 Small ¥800

G

Carrot Surinagashi Puréed Soup

[Ingredients] Carrots, kelp, white miso (a fermented soybean paste), garland chrysanthemum, cashew nuts, cumin seeds, olive oil, and more.

Winter brings sweeter carrots with a stronger aroma and enhanced nutritional value. They are pureed in Kombu dashi (a Japanese soup stock made from kelp). A blend of Kyoto and Echigo miso adds a mellow richness to the dish to unlock a hidden flavor.

Health Benefits

Beautiful skin · Immunity · Metabolism

G

Maitake Surinagashi Puréed Soup

[Ingredients] Maitake mushrooms, kelp, bonito flakes, edible flowers, almonds,soybean oil, dill, and more.

This aromatic purée brings out the umami flavors of maitake mushrooms, kombu seaweed, and bonito flakes. Maitake mushrooms and edible flowers provide a satisfying crunch as a topping, and almonds add a pleasant texture. The result is a delicious flavor that never gets old.

Health Benefits

Immunity · Intestinal Health · Metabolism

G N

Cauliflower Surinagashi Puréed Soup

[Ingredients] Cauliflower, bone broth, brown mushrooms, dill, black pepper, olive oil, heavy fresh cream, etc.

This gently flavored soup lets you enjoy the warm and tender texture of cauliflower. It promotes intestinal health, boosts immunity, and provides beauty and wellness benefits, including anti-inflammatory and antioxidant properties.

Health Benefits

Immunity · Intestinal Health · Beauty

Custom Menu

Soft Drinks
- Blend Coffee(HOT/ ICED) +¥400
- Yabakei Rock Tea (Oolong Tea) (HOT/ ICED) +¥400
- Caffe Latte(HOT/ ICED) +¥500

Smoothies
- Regular Smoothie +¥800
- Seasonal Smoothie +¥900

Alcoholic Drinks
- Natural Wine (by the Glass) +¥700
- Craft Beer COEDO (Ruri / Shiro / Kyara) +¥700
- Craft Beer KAGUA +¥1,300

Desserts
- Smoothie Tiramisu +¥600
- Smoothie Mont Blanc +¥600

Surinagashi
- Surinagashi S +¥600
- Surinagashi R +¥800

Foods
- Seasonal Mini Salad +¥300
- Whole Wheat Bread +¥300
- Multigrain Rice Ball +¥300
- Brown Rice Noodles +¥300
- Today's Special Side Dish +¥500~

For To Go items, an additional 2% is charged (above the 8% sales tax) for containers and packaging. Therefore, the total price includes tax at 10%. Thank you for your understanding.

Smoothies

Flagrant Smoothies

A smoothie that captures the essence of the season. Crafted with a harmonious blend of vegetables and fruits, this smoothie incorporates plant-derived lactic acid bacteria and aromatic floral or herbal distillates. These ingredients work together to elevate the natural flavors of the ingredients, creating a rich and delightful aroma that tantalizes your senses.

Seasonal Smoothies

To Go

ALL ¥1,100

Orange Amber Smoothie | P G N

The juicy sweetness of the Shonai persimmon blends with the rich flavor of dates. This relaxing autumn smoothie has a subtle hint of Japanese lindera umbellata.

[Ingredients] Persimmon, blood orange, lactobacillus, Japanese lindera umbellata water, and soy milk, dates, blood orange lactobacillus, and more.

Health Benefits

- Immunity
- Intestinal Health
- Beauty

Green Ginger Smoothie | P G N

Replenish your vitamins and minerals with seasonal komatsuna and garland chrysanthemum greens. Ginger promotes detoxification, and the scent of cinnamon helps regulate the autonomic nervous system.

[Ingredients] Komatsuna greens, garland chrysanthemum greens, ginger, lactic acid bacteria, apples, soy milk, cinnamon water, and more.

Health Benefits

- Relieves constipation
- Circulation
- Metabolism

Creamy Mauve Smoothie | G

The gentle sweetness of purple sweet potato is accented with the distinctive flavor of a honey that comes from the flowers of karasu-zanshō,creating a unique sweet-and-bitter balance. This nourishing smoothie is an excellent choice for restoring energy when you're feeling fatigued.

[Ingredients]Purple sweet potato, apple, LOVEG Autumn Sugar, karasu-zanshō honey, almond milk, Kuro-moji (Japanese spicebush) hydrosol, and lactic acid bacteria derived from kuromitsu (Japanese black sugar syrup).

Health Benefits

- Intestinal health and digestion support
- Antioxidant effect
- Energy charge

Wine Smoothies

*These are alcoholic beverages.. Available only to customers aged 20 and over.

ALL ¥1,800

P G N
Berry Rouge Smoothie(Red Wine Base)

sophisticated wine smoothie, infused with the enticing aromas of three types of berries and fragrant rose. Rich in polyphenols, it is a delightful treat for adults.

Ingredients

Raspberries, blueberries, bananas, red wine, strawberry lactic acid bacteria (strawberries, beet sugar, lactic acid bacteria powder), rose water, and a blend of herb water (cinnamon, clove, rosemary)

Health Benefits

- Antioxidant effect
- Skin health

P G N
Fruity Blanc Smoothie(White Wine Base)

A refreshing white wine smoothie infused with the vibrant aromas of seasonal citrus fruits. It offers a lively and elegant flavor that spreads beautifully with every sip.

Ingredients

Seasonal citrus fruits, apples, white wine, strawberry lactic acid bacteria (strawberries, beet sugar, lactic acid bacteria powder), ginger lactic acid bacteria (ginger, beet sugar, lactic acid bacteria powder), and a blend of herb water (cinnamon, clove,rosemary).

Health Benefits

- Detox
- Fat burning

Regular Smoothies

ALL ¥1,000

To Go

To Go

To Go

● Smoothie Bowls Option

P G N

Fig Floral Smoothie

A soothing smoothie with the gentle sweetness of figs and amazake enhanced by the delicate aroma of rose, is perfect for recharging your energy and relaxing after a busy day.※Amazake is a traditional sweet, low-alcohol or non-alcoholic Japanese drink made from fermented rice.

Ingredients

Apples, red wine fig compote, red wine fig syrup, amazake, soy milk, strawberry lactic acid bacteria (strawberries, beet sugar, lactic acid bacteria powder), and rose water

Health Benefits

- Antioxidant effect
- Skin health

● Smoothie Bowls Option

P G

Cacao Nut Smoothie

A rich and indulgent smoothie where the deep flavor of cacao is complemented by the creamy richness of peanut butter, enhanced by the warm aroma of cinnamon. This nourishing blend helps refresh your mind and reset mental fatigue.

Ingredients

Cacao powder, avocado, almond milk, peanut butter, agave syrup, black molasses lactic acid bacteria derived from kuromitsu (Japanese black sugar syrup), cinnamon water, roasted soybean flour (kinako), and roasted green tea powder.

Health Benefits

- Immunity
- Memory and concentration

G N

Banana Crescent Smoothie

A creamy and indulgent smoothie, it combines the rich sweetness of bananas and dates with the refreshing aroma of cinnamon. This nourishing blend is perfect for a gentle energy boost.

Ingredients

bananas, dates, soy milk, cinnamon water, and lactic acid bacteria derived from kuromitsu (Japanese black sugar syrup).

Health Benefits

- Skin health
- Blood flow improvement
- Hormone balance adjustment

Smoothie Bowl

Smoothie Bowl **¥1,800** To Go

(enhanced with herbal aromatic distilled water)

A nourishing smoothie bowl featuring fragrant homemade granola and an aromatic smoothie, garnished with seasonal fruits and edible flowers.

Choose your smoothie from those marked with ●

Smoothie Desserts

Smoothie Tiramisu
¥800

An indulgent dessert-inspired smoothie that harmonizes the rich flavors of the Cacao Nut Smoothie with creamy mascarpone. A subtle hint of warming spice elevates this original tiramisu, creating a delightful balance of sweet and bittersweet notes.

Smoothie Mont Blanc
¥800

Beneath the rich Japanese chestnut paste are subtle layers of rose-scented fresh cream and sweet potato smoothie.

Together with Drinks +¥500 only

- Blend Coffee (HOT/ ICED)
- Caffe Latte (HOT/ ICED) ¥600
- Organic Minami-Sayaka Black Tea(HOT/ ICED)
- Yabakei Rock Tea (Oolong Tea) (HOT/ ICED)
- Apple Juice -Hinatazaka Farm

For take-out items, in addition to the 8% consumption tax, an additional 2% is charged for containers andpackaging. Therefore, the total price includes tax at 10%. Thank you for your understanding.

P Plant-Based This menu primarily features plant-derived ingredients. No animal products—including meat, fish, dairy, or eggs - are used.

G Gluten-Free This menu is made without gluten, which is found in wheat and similar grains. ※Please note that the same cooking utensils and kitchen facilities are used for items that contain nuts. If you have any concerns, please refrain from ordering these items.

N Nuts-Free Menu items that do not contain nuts, such as almonds or walnuts.※Please note that the same cooking utensils and kitchen facilities are used for items that contain nuts. If you have any concerns, please refrain from ordering these items.

Soft Drinks

ソフトドリンク

enoak ブレンドコーヒー（HOT/ ICED） **¥700** To Go
enoak Blend Coffee

カフェラテ（HOT/ ICED） **¥800** To Go
Caffe Latte

有機みなみさやか 紅茶（HOT/ ICED） **¥700** To Go ICED only
Organic Minami-Sayaka Black Tea from Miyazaki prefecture

耶馬溪岩茶 (烏龍茶)（HOT/ ICED） **¥600** To Go ICED only
Yabakei Rock Tea from Oita prefecture (Oolong Tea)

ひなたざか農園のりんごジュース **¥600** To Go
Apple Juice from Hinatazaka Farm from Nagano prefecture (ICED only)

本日の自家製炭酸芳香蒸留水 **¥500**
Today's Homemade Sparkling Herbal Water (Limited) (ICED only)

那須高原 HERB's
季節の自然栽培ブレンドハーブティー (HOT) **¥900**
Seasonal Naturally-cultivated Herbal Blend Tea/Nasu Highlands HERB (HOT only)

那須高原の自然栽培で育てられたハーブを、季節ごとにブレンドしたハーブティーです。無農薬、無肥料、雑草も取らない中で育てられたハーブは、鮮やかな色と力強い香りが特徴で、その一杯に多様なハーブのエネルギーが凝縮されています。

Made from herbs cultivated using natural farming methods in the Nasu Highlands in Tochigi prefecture. The herbs are selected seasonally. Grown without pesticides, fertilizers, or weed removal, these herbs boast vibrant colors and robust aromas. Each cup captures the distinct and original flavor of the herbs.

Alcoholic Drinks

アルコール

グラス ナチュラルワイン **¥900**
Natural Wine (by the Glass)

クラフトビール
Craft Beer

COEDO（瑠璃 Ruri/ 白 Shiro/ 伽羅 Kyara） **¥900**

KAGUA 各種 **¥1,500**
(various kinds of KAGUA are available)

・20歳未満のお客様へのアルコールの販売は固くお断りいたします。
・年齢確認のため、年齢が確認できる身分証のご提示をお願いする場合がございます。
・お車を運転されるお客様へのアルコール提供はいたしません。

・We strictly prohibit the sale of alcohol to customers under the age of 20.
・We may ask you to present valid photo identification to verify your age.
・We do not serve alcohol to customers who are driving.