

# Seasonal Recommendations

季節のおすすめ

## Surinagashi 和のポタージュ すりながし

Regular ¥1,000 Small ¥800



### 小松菜 | G

和のスーパーフードと言える栄養価の高い小松菜を、合わせ出汁と少量の白味噌で優しく仕立てました。春へと向かう変わり目に、身体を温めながら、軽やかに整える一杯です。

【使用食材】小松菜、昆布、鰹節、白味噌、ソイミート、白ごま、クルミ、ピンクペッパー

期待できる効果 便秘解消・血流改善・代謝促進

### カリフラワー | G N

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、免疫UP、抗炎症、抗酸化など、美と健康を優しくサポートしてくれます。

【使用食材】カリフラワー、ボーンプロス、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

期待できる効果 免疫力UP・腸内環境改善・美容効果

### ニンジン | P G

冬になって甘みが増し、栄養価と香りが高くなつ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。

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

期待できる効果 美肌・免疫力UP・代謝促進

## Seasonal Smoothies 季節のスムージー

Regular ¥1,100



### ハーバルストロベリースムージー | P G N

ミックスハーブが香る大人のいちごスムージー。血を補い巡らせることで、冬から春先にかけての自律神経の揺らぎを整えるほか、乾燥ケアも期待できます。

【使用食材】いちご、豆乳、八穀甘酒、いちご乳酸菌シロップ、アガベシロップ、バルサミコ酢、ミックスハーブウォーター（ローズマリー、シナモン、クローブ）他

期待できる効果 美肌・抗酸化・腸内環境改善・ホルモンバランス調整



### マンダリンフォレストスムージー | G N

温州みかんとスルガ甘夏の瑞々しさに、森のクロモジの香りを重ねました。気を巡らせ季節の変わり目の疲労を回復してくれる春待ちスムージーです。

【使用食材】温州みかん、スルガ甘夏、ココナッツウォーター、アンコールみかん乳酸菌、カラス山椒ハチミツ、クロモジウォーター、ターメリック 他

期待できる効果 水分代謝・疲労回復・抗酸化・デトックス

## Sweets 季節のスイーツ



### ストロベリースムージーパルフェ

¥800

ハーバルストロベリースムージーとヨーグルトのパルフェ。爽やかな喉越しと氣分をリフレッシュし、腸内環境を軽やかに整えてくれます。

持ち帰り  
可能

TAKEOUT

# Plates & Sets

サンドイッチをメインとしたお得なセットメニュー。しっかり食べたい時におすすめです。



## Sandwiches



旬の野菜を使ったみずみずしいサンドイッチ。

すりながしやスムージーとも相性抜群です。

軽やかな疲労回復に!  
**チキンサンドイッチ**

**単品** ¥800

香り高いバジルバターで仕上げました。  
ブラックオリーブの塩気と、サニーレタスの食感が爽やか。

ビタミンや食物繊維補給に!  
**ベジサンドイッチ**

**単品** ¥1,000

彩り豊かなキャベツのマリネとニンジンのラペに、  
みずみずしい季節の野菜とトマトを重ねました。

美味しいスタミナ補給に!  
**ローストビーフサンドイッチ**

**単品** ¥1,200

旨みあふれるローストビーフに醤油とわさびのソースを添え、  
和の風味をほんのり効かせました。

サンドイッチとすりながしのセット

### 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

サンドイッチとドリンクのセット

### 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

- ブレンドコーヒー (HOT/ ICED)
- 耶馬溪岩茶 (HOT/ ICED)
- カフェラテ (HOT/ ICED) +¥100

### Custom Menu for Plates

#### ドリンク

- enoak ブレンドコーヒー (HOT/ ICED) +¥400
- 耶馬溪岩茶 (烏龍茶) (HOT/ ICED) +¥400
- カフェラテ (HOT/ ICED) +¥500

#### すりながし

- すりながし S +¥600
- すりながし R +¥800

#### 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

#### 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

#### スイーツ

- スムージーテイラミス +¥600
- 季節のスイーツ +¥600

#### フード

- 季節のミニサラダ +¥300
- 全粒粉パン +¥300
- 玄米麺 +¥300

サンドイッチとスムージーのセット

### 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)

すりながし(S)とパンのミニセット

### 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

# Smoothies

ALL ¥1,000



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た「香るスムージー」です。

## バナナクレッセントスムージー | P G N

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。

【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

期待できる効果 美肌・ホルモンバランス調整・血流改善

## グリーンジンジャースムージー | P G N

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

期待できる効果 便秘解消・血流改善・代謝促進

## イチジクフローラルスムージー | P G N (スムージーボウル可)

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。

【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

期待できる効果 抗酸化作用・美肌

## カカオナッツスムージー | P G (スムージーボウル可)

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。

【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

期待できる効果 脳活・免疫力UP



# Smoothie Sweets



## スムージーボウル

¥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。



## スムージーテイラミス

¥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。

## Set Drink for Sweets

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| • enoakブレンドコーヒー (HOT/ ICED) | + ¥500 |
| • 有機みなみさやか 紅茶 (HOT/ ICED)   | + ¥500 |
| • 耶馬渓岩茶(烏龍茶) (HOT/ ICED)    | + ¥500 |
| • ひなたざか農園の100%りんごジュース       | + ¥500 |
| • カフェラテ (HOT/ ICED)         | + ¥600 |
| • ハーブティー (HOT)              | + ¥700 |



### 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も安心してお召し上がりいただけます。

※小麦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。

# Seasonal Recommendations

## Seasonal Surinagashi Japan's traditional puréed soup

Regular

¥1,000

Small

¥800



### Komatsuna

(Japanese Mustard Spinach) | G

We gently tailor nutrient-rich komatsuna, which could be called a Japanese superfood, in dashi with a touch of white miso. Designed to warm from within, this bowl brings the body into balance for a graceful transition into spring.

【Ingredients】Komatsuna, kombu kelp, bonito flakes, white miso, soy meat, white sesame seeds, walnuts, pink peppercorns, and more.

【Health Benefits】Immunity / Intestinal Health / Blood Flow Improvement

### Cauliflower

| G N

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.

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

【Health Benefits】Immunity / Intestinal Health / Beauty

### Carrot

| P G

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.

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

【Health Benefits】Beautiful Skin / Immunity / Metabolism

## Seasonal Smoothies

Regular ¥1,100



### Herbal Strawberry Smoothie

| P G N

An herb-infused strawberry smoothie designed with the adult palate in mind. This blend nourishes and supports blood circulation, helping to stabilize the autonomic nervous system and protect against dryness during the transition from winter to early spring.

【Ingredients】Strawberries, soy milk, eight-grain amazake, strawberry lactic acid bacteria syrup, agave syrup, balsamic vinegar, mixed herb water (rosemary, cinnamon and cloves) and more.

【Health Benefits】Skin Health / Antioxidants / Intestinal Health / Hormonal Balance



### Mandarin Forest Smoothie

| G N

Experience the bright, fresh flavors of Unshu mandarin and Suruga Amanatsu oranges, layered with the fragrant essence of the Kuromoji tree. This smoothie promotes energy flow, eases seasonal fatigue, and prepares you for spring.

【Ingredients】Unshu mandarin orange, Suruga Amanatsu orange, coconut water, Encore mandarin lactic acid bacteria, Karasu-zanshō honey, Kuromoji water, turmeric, and more.

【Health Benefits】Water Metabolism / Fatigue Recovery / Antioxidants / Detoxification.

## Seasonal Dessert



### Strawberry Smoothie Parfait

¥800

A parfait featuring a strawberry smoothie and yogurt.

This dessert has a refreshingly smooth texture that will lift your spirits and support a healthy intestinal environment.



## Sandwiches



Freshly made with seasonal vegetables.

They pair perfectly with smoothies and Surinagashi.

For a swift recovery from fatigue!

### Chicken Sandwich

¥800

Finished with aromatic basil butter. The saltiness of black olives and the crisp texture of sunflower lettuce provide a refreshing taste.

For vitamin and fiber replenishment!

### Veggie Sandwich

¥1,000

Layered with juicy seasonal vegetables and tomatoes atop colorful marinated cabbage and carrots râpées ( shredded carrots ).

Enduring energy in every bite!

### Roast Beef Sandwich

¥1,200

Savory roast beef served with a soy sauce and wasabi sauce, adding a hint of traditional Japanese flavors.

## Plates & Sets

A great-value sandwich-based set, ideal for a satisfying meal.



### Sandwich & Surinagashi set

#### Surinagashi Plate

¥1,500~



### Sandwich & Smoothie set

#### Smoothie Plate

¥1,700~



### Chicken Sandwich

### Veggie Sandwich

### Roast Beef Sandwich

¥1,500

¥1,700

¥1,900

You can upgrade to a regular size for an additional

### Chicken Sandwich

### Veggie Sandwich

### Roast Beef Sandwich

¥1,700

¥1,900

¥2,100

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

### Sandwich & Drink Set

#### Drink Plate

¥1,200~

### Chicken Sandwich

### Veggie Sandwich

### Roast Beef Sandwich

¥1,200

¥1,400

¥1,600

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

### Mini Set: Surinagashi (S) & Bread

#### Recovery Plate

¥1,000~

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

## Custom Menu for Plates

### Soft Drinks

#### Blend Coffee (HOT/ ICED)

+ ¥400

#### Yabakei Rock Tea (Oolong Tea) (HOT/ ICED)

+ ¥400

#### Caffe Latte (HOT/ ICED)

+ ¥500

### Surinagashi

#### Surinagashi (S)

+ ¥600

#### Surinagashi (R)

+ ¥800

### Alcoholic Drinks

#### Natural Wine (by the Glass)

+ ¥700

#### Craft Beer COEDO (Ruri / Shiro / Kyara)

+ ¥700

#### Craft Beer KAGUA

+ ¥1,300

### Smoothies

#### Regular Smoothie

+ ¥800

#### Seasonal Smoothie

+ ¥900

### Desserts

#### Smoothie Tiramisu

+ ¥600

#### Seasonal Dessert

+ ¥600

### Foods

#### Seasonal Mini Salad

+ ¥300

#### Whole Wheat Bread

+ ¥300

#### Brown Rice Noodles

+ ¥300

# Smoothies

ALL ¥1,000 

Our "Fragrant Smoothies" blend fruits and vegetables with plant-derived lactic acid bacteria and aromatic distilled water from flowers and herbs, beautifully enhancing the natural flavors of the ingredients.

## Banana Crescent Smoothie | P G N

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 / Hormone balance adjustment / Blood flow improvement

## Green Ginger Smoothie | P G N

Replenish your vitamins and minerals with 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

## Fig Floral Smoothie | P G N (Smoothie Bowls Option)

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.

【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

## Cacao Nut Smoothie | P G (Smoothie Bowls Option)

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 / concentration



# Smoothie Sweets



## Smoothie Bowl

¥1,800

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



## 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.

## Together with Drinks

- Blend Coffee (HOT/ ICED) + ¥500
- Organic Minami-Sayaka Black Tea (HOT/ ICED) + ¥500
- Yabakei Rock Tea (Oolong Tea) (HOT/ ICED) + ¥500
- Apple Juice -Hinatazaka Farm + ¥500
- Caffe Latte (HOT/ ICED) + ¥600
- Herbal Blend Tea(HOT) + ¥700

For take-out items, in addition to the 8% consumption tax, an additional 2% is charged for containers and packaging. 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 wheat. 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.