

SET DRINK

● 五行茶 [Moku ・ Ka ・ Do ・ Kon ・ Sui] (HOT/ICE)

- Moku** **ストレス・目の疲れが気になる方へ**
ハトムギ・菊花・ジャスミンフラワー・カモミール・ペパーミント・クコの葉・ヨモギ
朝：伸びやかな気持ちのよい朝に
春：環境の変化の多く、緊張が続く季節に
- Ka** **質の良い睡眠が不足している方へ**
凍頂烏龍茶・ルイボス・ビワの葉・ローズ・サフラワー・ラベンダー・ナツメ
昼：もうひと頑張りの午後のスタートに
夏：暑さにバテない体内調整に
- Do** **胃腸が弱っている方へ**
ハトムギ・ナツメ・高麗人參・ルイボス・熊笹・スギナ・ヨモギ
午後：疲労を感じて甘いものを欲するとき
季節の変わり目：胃腸の負担がかかりやすい時期に
- Kon** **肌トラブルが気になる方へ**
ハトムギ・ローズ・ドクダミ・ビワの葉・紫蘇・ペパーミント・シナモン
夕：一日の疲れを感じやすい夕方に深い呼吸でリラックス
秋：肌ストレスを感じやすい乾燥が気になる時期に
- Sui** **むくみが気になる方、エイジングケアが気になる方へ**
凍頂烏龍茶・ビワの葉・ルイボス・熊笹・スギナ・クコの葉・ヨモギ
夜：カラダとココロのバランスを整える夜に
冬：冷えが気になる季節に

● オーガニックコーヒー + ¥200

● 無茶々園みかんジュース + ¥200

SET SWEET + ¥300

日替わり ハーフデザート



SINCERE
GARDEN

CAFE
MENU

発酵ブッダボウル

スープ&ドリンク付き

ヴィーガン対応

¥2,300
(tax in)



紫キャベツのべったら風
甘糍とお酢で
即席べったら

人参しりしり
お豆腐を
ターメリックで染めて、
塩麹で人参と炒め、
優しい味に
仕上げました。

季節の蒸し野菜
or グリル野菜
醤(ひしお)でシンプルに。
歯ごたえがある一品

麹納豆
切り昆布と人参がはいた
米麹入り発酵納豆は
うまみが増していくらでも
食べられる一品。

青菜の胡麻和え
ゴマペーストと醤油麹で
和えた濃厚な胡麻和え

原木椎茸の
ひよこ豆味噌たれ焼き
宮崎県産の原木椎茸を使用。
肉厚椎茸のぷりぷりの
食感はやみつきに。

自家製発酵調味料で調理したお野菜たちがぎゅっと詰まったワンボウル。
最後の一口まで、おいしく召し上がって頂けるよう、
様々な食感を楽しんでいただける食べ応えのあるデリを揃えました。
塩麹、醤油麹、醤(ひしお)、甘糍、玉ねぎ麹、キヌア醤油の醤油麹、
全てが自家製。パーフェクトな「和」のブッダボウル。

発酵カレー

スープ&2種デリサラダ&ドリンク付き

ヴィーガン対応

¥2,200
(tax in)

玉ねぎ麹、塩麹、甘糍とスパイスで
仕上げたグルテンフリー、ソイフリーのスパイスカレーです。
カリフラワー、玉ねぎ、トマト、ココナッツミルクなど
さらっと軽いけれど、滋味深いカレーができました。



● 酵素玄米に変更 + ¥200

※ライス無しのご希望の場合は、サラダ増量
※ソイフリーご希望の場合は、お声がけ下さい。
※野菜は一部変更になる場合がございます。

アボカド納豆発酵丼

スープ&ドリンク付き

ヴィーガン対応

¥2,300
(tax in)



- ◎ ま ◎ 大豆
・ 麹納豆
- ◎ こ ◎ ごま
・ 麹納豆
- ◎ は ◎ 発酵
・ ヴィーガン
キムチ
・ 麹納豆
- ◎ や ◎ 野菜
・ アボカド
・ ぬか漬け
・ 紫キャベツの
べったら風
・ リーフサラダ
- ◎ さ ◎ さかな
・ えごま醤油麹
MO3オイル
(魚のかわりに)
- ◎ し ◎ 椎茸
・ 椎茸のひよこ豆
味噌だれ焼き
- ◎ い ◎ 芋
・ スープ
- ◎ わ ◎ 海藻
・ 麹納豆

アボカドと納豆をメインに
ヴィーガンキムチやぬか漬などと一緒に大満足の一品。

※MO3オイル: 不足しているDHA、EPA、カプリル酸を摂れる唯一無二の食用オイル。
体内の脂肪酸バランスを整える。