

food menu

Lunch 11:00 ~ 15:00

(RAW) 表記のあるメニューは非加熱のビーガンメニューとなっております。

全てのメニューはグルテン・砂糖・動物性不使用となっております。



RAW スペシャル RAW セット ￥2,800

- ・本日のスムージー S サイズ
- ・スープ ・サラダ
- ・カブまたは大根の Pasta のアボカドソース添え & ベジ海苔巻き
- ・Raw ラップサンド
- ・ナッツで作ったチーズ&トマトのカプレーゼ
- ・ミニアサイーボールまたはスムージーボール
- ・スイーツ 3 品 & ティー

※事前のご予約、2 名様より承ります

RAW 欲張りランチセット ￥2,500

Daily A と B のメニューを少しずつ食べて頂く欲張りメニュー

- ・選べる本日のスムージー L サイズ
- ・季節のランチメニュー Daily A&B メイン 2 種
- ・海苔巻き、又は酵素玄米ごはん
- ・副菜 1 品 ・サラダ ・スイーツ 2 品 & ティー



RAW Beauty & Detox ￥2,300

代謝を高めデトックス効果を引き出す食材で作った健康的なメニュー



- ・チアシード&ライトグリーンスムージー
- ・サラダ
- ・Raw ラップサンド&Raw ピザ
- ・酵素フルーツカクテル
- ・スイーツ&ティー

RAW RAW坦々麺セット ￥1,320

生のお野菜を麺にしました。
スープは飲み干す美味しさ。よく混ぜて食べます。

- ・Raw 坦々麺
- ・ミニサラダ
- ・Raw 海苔巻き
- ・スイーツ+ティー



RAW Daily A ￥1,650



- ・サラダ ・Raw ベジうどん
- ・副菜 1 品
- ・ベジ海苔巻き又は酵素玄米ごはん
- ・スイーツ&ティー

RAW Daily B ￥1,760



- ・サラダ
 - ・ボリュームたっぷり
Raw アボガドベジトースト
 - ・ナッツで作ったチーズ&
トマトのカプレーゼ
 - ・酵素ジュース又は本日のスムージー S
 - ・スイーツ&ティー
- ※アボカドトーストに蕎麦の実を使用しています



takeout ok

お持ち帰りも、イートインも
可能なメニューです。

ビーガンランチプレート各種



イートインのみサラダとティーがセットになっております。
イートインの場合おにぎりではありません。

◎ビーガン中華プレート ¥1,100 **1 番人気**

米粉の皮で作った餃子と春巻き & 酵素玄米、副菜 1 品。

◎ビーガンカキフライプレート ¥1,100

ベジなのにカキフライ…でもカキフライです！酵素玄米、副菜 1 品

◎The Sprout プレート ¥1,000

テイクアウトはここから始まりました。

ベジ弁当の定番大豆ミートの甘酢あんかけが美味！ & 酵素玄米、副菜 1 品

◎ベジ海苔巻きセット ¥1,220

sprout のベジ海苔巻きは、アーモンドナッツで作ったパテが入っています。
酵素玄米おにぎり & 大豆ミートも味わえる欲張りなランチボックスです。

一品料理

ランチタイムでの単品での店内飲食はご利用できません。15:00 ~ 店内飲食可能です。
お持ち帰りは 11:00 ~ 16:30 まで可能です。

◎ベジ海苔巻き 1 本 (6 カット) ¥600

ごはんの代わりにナッツパテを使用。味付きなのでそのままお召し上がりください。

◎酵素玄米おにぎり 3 個セット (1 個 100 g 味噌入り) ¥1,000

Sprout の酵素玄米は自然栽培の道産米です。味噌を抜くこともできます。

◎自家製そば粉バンズのビーガン照り焼きバーガー ¥1,500 **イチオシ**

バンズは 100% そば粉で作りました。照り焼きは大豆ミート。ナッツチーズを贅沢に挟んだ、高たんぱく、低糖質なビーガンバーガーです。ワインやビールにも相性抜群です。

◎自家製そば粉パンの RAW クリームチーズバーガー S サイズ ¥980 **オススメ**

バンズは 100% そば粉で作りました。ナッツチーズを贅沢に挟んだ、高たんぱく、低糖質なビーガンチーズバーガーです。S サイズなのにボリュームで満足な 1 品です。



SMOOTHY MENU

6 月 ~ 8 月は冷凍させたフルーツを使用します。その他の季節は常温でのご提供です。



タイプから選ぶ・・・

- No1 本日のスムージー (旬の野菜と果物、伝統ハーブ等)・・・660 円
- No2 血行促進 (小松菜、バナナ、パイナップル)・・・770 円
- No3 デトックス (春菊、リンゴ、キウイ、大葉またはカキドオシ)・・・770 円
- No4 ストレス (レタス類、みつばまたはカキドオシ、パイナップル、りんご)・・・770 円
- No5 アンチエイジング (ほうれん草、柑橘類、バナナ、りんご)・・・770 円
- No6 婦人科系 (水菜、ブルーベリー、パイナップル、しょうが)・・・770 円

カラーから選ぶ・・・

- レッド (ベリー類、赤パプリカ、柑橘類、青梗菜) <婦人科系>・・・770 円
- オレンジ (マンゴー、パイナップル、柑橘類、水菜) <アンチエイジング>・・・770 円
- ピンク (ラズベリーまたはイチゴ、りんご、バナナ、水菜) <血行促進>・・・770 円
- イエロー (パイナップル、セロリ、黄パプリカ) <ストレス>・・・770 円
- ライトグリーン (パイナップル、ミントまたは和薄荷、バナナ) <デトックス>・・・770 円
- グリーン (柑橘類、りんご、マンゴー、スピルリナ、ほうれん草) <ダイエット>・・・770 円
- パープル (ブルーベリー、パイナップル、バナナ、レモン、青梗菜) <ストレス>・・・770 円