季節の食材＋栄養バランス！

季節のDELI

季節のデリ盛り合わせ　1,480
〈アレルギーはスタッフまでお尋ねください〉

お酒によく合うデリ盛り合わせ　1,580
〈アレルギーはスタッフまでお尋ねください〉

Beauty

ハトムギと甘麹の人参ラペ　680

春に起こりがちな肌トラブル解消に良いとされるハトムギと
血を補い血色を良くする人参で美肌へ！

Power

ソイチキと春キャベツ、しめじの醤油麹マリネ　＜小麦＞　680

ビタミンC豊富な春キャベツと大豆イソフラボンの多いソイチキン（大豆）は美容に良い組み合わせ。ソイチキンにはむくみの解消やコレステロールを下げる効果が期待できます。お腹を元気にしてくれる春キャベツで春の不調予防におすすめです。

Balance

ポルペッティの黒酢あんかけ　＜卵、小麦、落花生＞　780

鶏肉にはビタミン、ミネラル、タンパク質が豊富で免疫力アップ、疲労回復、成人病予防と幅広く効果が期待できます。黒酢あんとカフェライムの香りでさっぱりと。

Balance

グリーンビーンズのクレンズサラダ　＜小麦＞　680

野菜の中でも特にタンパク質の多いグリーンピース。他にも造血作用のある葉酸や抗酸化作用のあるβカロテンなど栄養豊富です。グリーンピースを含め、数種類のグリーンビーンズで春をイメージした若葉色のサラダに仕上げました。

Focus

グリルびんちょう鮪シークワーサーソース　＜小麦＞　850

ロートレシピの名物。マグロに含まれるDHA,EPAとシークワーサーの豊富なノビレチンは脳の活性化に効果があると言われてます。

Focus

海老とアボカドのハニーマスタードサラダ　＜海老＞　900

疲労回復効果のある海老とアボカド。
三つ葉のさわやかな香りは、プトテーネンとミツバエンという成分で、
気分をリラックスさせ、たかぶった神経をリラックスさせる作用が期待できます。

Detox

ビーツのルビーポテトサラダ　＜卵＞　780

ビーツのポリフェノールとジャガイモのクロロゲン酸の相乗効果で強い抗酸化作用が期待できます。また腸内環境を整える食物繊維やオリゴ糖も豊富で、気血の巡りをよくするデトックス食材と言われいます。

Detox

牛蒡と里芋のフリッタータ　＜卵、乳＞　780

食物繊維豊富な牛蒡と便の排出力を高める里芋は便秘解消にピッタリ◎
特に水分不足から起きている便秘に効果的と言われています。

TODAY'S SOUP

本日の薬膳スープ **250**
＜乳/小麦＞

薬膳の考え方に基づいた季節のスープ。スープ1st
最初に優しいスープを飲むことで消化の促進を助けてくれます。

PASTA

パブロバ麺を使用した桜エビとそら豆の豆乳クリームパスタ **1,680**
＜卵/小麦/海老＞

沖縄の海で生まれたサステナブルフード「パブロバ」を使用したパスタ麺
と美容、健康に良い豆乳をたっぷり使用してます。

HOUSE SPECIAL

グリル野菜のバターチキンカレー　半熟卵添え **1,380**
＜卵/小麦/乳/
カシューナッツ＞

ロートレシピオリジナルのバターチキンカレーです。
グリル野菜と一緒にどうぞ。

チーズポップ　エメンタール **600**
＜乳＞

原材料はチーズ100%のノンフライチーズスナックです。

SWEETS

本日のケーキ **580～**
内容・アレルギーはスタッフにお尋ねください

パフェ　フォレノワール **1,550**
＜卵/乳＞

グリオットチェリーとチョコレートのパフェ

国産いちごのパフェ **1,980**
＜卵/乳/小麦＞

パフェ　ジャポネ **1,650**
＜卵/乳/小麦/ピスタチオ＞

金時豆餡と抹茶ピスタチオアイス、きなこアイスに
いちご大福を乗せたパフェ