

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

はじまり屋の人参胡麻ごま <小麦>

680

胡麻の油は人参に含まれるβカロテンの吸収を助けます。
たっぷりの人参とたっぷりのゴマでアンチエイジング!!

Balance

赤味噌漬け卵 <卵>

680

長い熟成させる赤味噌にはビタミンやミネラルの他、メラノイジンが多く含まれています。筋肉や皮膚などの優れた材料になり、老化防止、美肌効果も期待されます。

Detox

蕪とカリフラワーのmouサラダ

780

豆乳からできてマスカルポーネ風のチーズ、豆まーじゅmouで蕪とカリフラワーを和えました。蕪には整腸作用に優れたアミラーゼが含まれており、食物繊維たっぷりのカリフラワーと組み合わせると腸内環境を整えましょう。

Power

焼きブロッコリーと絹厚揚げ、梅ひじきのタップナード和え <海老>

680

ひじきのカルシウムの含有量は海藻の中でもトップクラス!カルシウムの働きを助けるマグネシウムも含まれており骨や歯の健康維持、高血圧、動脈硬化の予防が期待されます。またブロッコリーのタンパク質の含有量も野菜の中ではトップクラス!タンパク質は美肌作りや筋力アップに役立ちます。

Focus

グリルびんちょう鮪とカラフル大根、シークワサーソース <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。

Power

海老とアボカド、リンゴのマリネ <海老>

900

疲労回復効果のある海老とアボカド。
寒くなって甘くなったリンゴとさわやかな辛さのワサビ菜とマリネしました。

Detox

ビーツと小豆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ます。

Power

青ネギと蓮根のラープ <落花生>

780

ラープと言うのはお肉やお魚などをハーブや香辛料、ライム、と和えたタイ料理。今回はビタミンC豊富な青ネギと蓮根を組み合わせたラープで疲労回復、免疫力向上を促し風邪予防に。ちなみに「ラープ」はラオス語で「幸せを呼ぶ」だそうです。

TODAY'S SOUP

本日の薬膳スープ

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。

250
<乳/小麦>

PASTA

パブロバ麵を使用した秋鮭と春菊の豆乳クリームパスタ

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

1,680
<卵/小麦>

HOUSE SPECIAL

グリル野菜のバターチキンカレー 半熟卵添え

ロートレシピオ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。

1,380
<卵/小麦/乳/
カシューナッツ>

チーズポップ エメンタール

原材料はチーズ100%のノンフライチーズスナックです。

600
<乳>

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

秋の三大甘味！芋と和栗、かぼちゃのパフェ “IKN”

1,800
<卵/乳>

国産いちごのパフェ

1,980
<卵/乳/小麦>

洋梨のパフェ～スペキュロス～

1,800
<卵/乳/小麦>