

# [ 平日限定 お得なランチ ] WEEKDAY LUNCH

# ¥ 1,100 ~



[ 11:00 - 14:00 ]

あなた好みのカスタム、いかが？

CUSTOMIZE ACCORDING TO YOUR PREFERENCE

今日はどのプレート？！

A ~ G

の中から  
おひとつ、  
お選びください

+

何をトッピングする？！

酵素玄米に変更 + ¥110	本日のヴィーガンスープ + ¥220
アボカド1/4個 + ¥110	大盛りサラダ + ¥330
塩サバのグリル + ¥330	本日のデリ + ¥330
フリードリンク + ¥110	
※テイクアウトもOK	

+

大盛りできます！



・玄米ご飯  
大盛り無料です！

+

DRINK



バーカウンターより、  
お好きなドリンク  
1杯どうぞ

=

完成！

あなただけの  
スペシャルランチ、  
できました



人気NO.1

## A MACROBI PLATE

Choice of Macrobi Main Plate  
選べるマクロビメインプレート

・雑穀コロケ ・お麩のカツレツ ・大豆テンペのカツレツ  
お好きなメインお選びください。

☆おすすめカスタム！ 本日のデリ+ヴィーガンスープ  
※ 原材料はスタッフへお尋ねください。



ヘルシ-

## D SUSHI ROLL

Organic Brown Rice Sushi Roll Plate with Salad, Deli & Vegan Soup  
有機玄米の巻き寿司プレート

お野菜のローストサラダ、デリ、ヴィーガンスープ付き  
アボカド、切干煮、大葉が入った玄米巻き寿司。甘辛いかば焼きソースが味の決め手！

☆おすすめカスタム 大盛りサラダ+アボカド ※ 原材料はスタッフへお尋ねください。



玄米ボウル

## B BUDDA BOWL

Buddha Bowl of Grilled Tuna Cheek Meat with Balsamic sauce & Soup  
マグロホホ肉グリルのブッダボウル  
バルサミコソース  + ¥110

マグロ、サラダ、デリ、お野菜のローストが乗ったブッダボウル。  
さっぱりとしたバルサミコソースが味の決め手！

☆おすすめカスタム 玄米ご飯大盛り+ヴィーガンスープ  
※ 原材料はスタッフへお尋ねください。



チードル

## E NOODLES

Macdobiotic Chilled Chinese noodles & 7 toppings with Black vinegar Sanbaizu Sauce  
~ Bamboo Charcoal Low-carb Noodles ~

マクロビ冷し中華7菜 黒三杯酢ソース~竹炭低糖質麺~

炙りソイミートとお野菜たっぷりの、さっぱり食べられる黒三杯酢ソース。竹炭低糖質麺を使用。

☆おすすめカスタム 本日のデリ+ヴィーガンスープ [小麦・大豆・りんご・ごま]



パイシ-

## F CURRY

Multigrain Croquette & Roasted Vegetable Spicy Curry with Mini Salad  
雑穀コロケとお野菜ローストのスパイシーカレー  
ミニサラダつき

食べ応え抜群の雑穀コロケとカレーの黄金コンビ！

☆おすすめカスタム 玄米ご飯大盛り+アボカド ※ 原材料はスタッフへお尋ねください。



大盛りお野菜

## C SALAD & DELI

Beans & Multigrain Salad & Deli Plate  
お豆と雑穀の20品目サラダ&デリプレート

たっぷりサラダを食べたい方に。手作りドレッシングでお召し上がりください。

☆おすすめカスタム！ 塩サバグリル+ヴィーガンスープ  
もっとお野菜の方は、大盛りサラダ！

※ 原材料はスタッフへお尋ねください。



お魚

## G FISH PLATE

Grilled Salted Mackerel Plate  
塩サバグリルのプレート  + ¥110

☆おすすめカスタム！ 本日のデリ+ヴィーガンスープ

※ 原材料はスタッフへお尋ねください。



# HEALTHY & BEAUTY

食べてきれいになる、オーガニックな生き方。

## 8 PHILOSOPHY

- 1 国産有機玄米を使用します。
- 2 有機栽培・特別栽培など、こだわりの農産物を使用します。
- 3 契約農家など生産者様を大切に、日本の農業を応援します。
- 4 春夏秋冬の恵みを大切に「旬食材」「産地」「生産者」にこだわった食材を提供します。
- 5 海産物は産地が明確なものを使用します。
- 6 マクロビオティックをベースに、肉・卵・乳製品・精製された白砂糖を使用しません。
- 7 CHAYAマクロビのルーツである湘南・葉山の食材にこだわり、地産地消を実践します。
- 8 化学調味料、合成着色料、人工甘味料を使用しません。

## CONCEPT

チャヤ マクロビオティックスは、江戸時代から伝わる葉山の老舗料亭「日影茶屋」から誕生しました。肉・卵・乳製品・白砂糖・化学調味料を使わずに、国産有機玄米や野菜、豆、海藻を使い、美と健康にこだわった料理を提供しています。

# HEALTHY & BEAUTY COURSE

ヘルシー&ビューティーコース



¥ 3,500

ひよこ豆のフムスとクレンズショットジュース

Chickpea Hummus & Cleanse Shot Juice

[小麦・大豆]

前菜2種盛り合わせ

Assorted of Antipasto

※ 原材料はスタッフへお尋ねください。

エビとアボカド、大豆テンペの抹茶タルタルソース

Shrimp, Avocado & Tempeh Matcha Tartar Sauce

[えび・りんご・大豆]

夏野菜と牡蠣のエピス アヒージョ

～カロチーナオイルと三浦野菜を使って～

Summer Vegetables & Oyster Epice in Garlic Sauce

～ Carotino Oil & Miura Vegetables～

※ 原材料はスタッフへお尋ねください。

魚介のブイヤベース

Seafood Bouillabaisse

[えび]

国産有機玄米ご飯 または 黒米入り酵素玄米ご飯

Organic Brown Rice or Enzyme Brown Rice

マクロビデザート

Macrobiotic Dessert

ドリンク

Drink

セットドリンクよりお選びください

Please Choose one from Set Drink Menu

# CAFE PLAN

カフェプラン



¥ 2,970

乾杯ドリンク

Toast Drink

前菜3種盛り合わせ

Assorted of Antipasto

※ 原材料はスタッフへお尋ねください。

選べるメイン

Choice of Main

ケールとアボカドのヴィーガンタコライス Gluten Free

Vegan Taco Rice of Kale & Avocado

雑穀コロッケとお野菜ローストのスパイシーカレーライス

Multigrain Croquette & Roasted Vegetable Spicy Curry

[小麦・大豆]

マクロビ冷し中華7菜 黒三杯酢ソース ～竹炭低糖質麺～

Macrobiotic Chilled Chinese noodles & 7 toppings

with Black vinegar Sanbaizu Sauce ~ Bamboo Charcoal Low-carb Noodles ~

[小麦・大豆・りんご・ごま]

マグロホホ肉のブッダボウル パルサミソース Seafood

Buddha Bowl of Grilled Tuna Cheek Meat with Balsamic sauce

[小麦・りんご・大豆・ごま]

お好きなケーキ

Choice of Cake

カフェ(おかわり自由)

Cafe (Free refills)