

# BOWL

国産有機玄米使用

※国産有機玄米を黒米入り酵素玄米に変更できます(+100円)

※写真はイメージです



ヴィーガン  
A

SOY MEAT SAUTEED WITH GINGER VEGAN BOWL  
大豆ミートジンジャーソテービーガンボウル **Vegan** ¥ 1,580

ジンジャー風味にソテーした、大豆ミート、デリ、ロースト野菜とを添えたビーガンボウル  
野菜ジュース付き [大豆・小麦・胡麻]



スペシャル  
B

STEWED TUNA WITH BALSAMIC SAUCE MACROBIOTICS BOWL  
マグロのほほ肉の煮込みのマクロビボウル ¥ 1,680

バルサミコソースで煮込んだマグロ、サラダ、デリ、ロースト野菜を添えたマクロビボウル  
野菜ジュース付き [大豆・小麦・胡麻]



スペシャル  
C

SMOKE SALMON WITH AVOCADO MACROBIOTICS BOWL  
スモークサーモンとアボカドのマクロビボウル ¥ 1,680

スモークサーモンとアボカド、サラダ、デリ、ロースト野菜を添えたマクロビボウル  
野菜ジュース付き [大豆・胡麻]

## CURRY



スペイン  
D

MACROBIOTIC BUTTER CHICKEN CURRY  
マクロビバターチキンカレー **Vegan** ¥ 1,580

ヴィーガンアワード金賞受賞! サラダ、ロースト野菜、ピクルス付。  
[大豆]

## PLATE



スペシャル  
E

SOYHAMBURG WITH MAPLE MUSTARD SAUCE  
Soyハンバーグ マープルマスタードソース プレート **Vegan** ¥ 1,680

リニューアル!  
オリジナルSoyハンバーグに粒マスタードソース、サラダ、デリのついた贅沢プレート  
[大豆・りんご・胡麻]



スペシャル  
F

BOUILLABAISSE JAPANESE STYLE  
和風ブイヤベースプレート ¥ 2,080

和だしの効いた、名物! ブイヤベースとサラダ、デリのついた贅沢プレート  
[エビ・カニ・大豆・胡麻]



野菜大盛  
G

ASSORTED MACROBI MEAL PLATE  
ボリューム満点! マクロビガーデンプレート **Vegan** ¥ 1,880

野菜をたくさん使った、身体にうれしいプレート。いろんな味が楽しめます  
[大豆・小麦・胡麻・りんご]



贅沢  
H

BOUILLABAISSE JAPANESE STYLE & SOYHAMBURG PLATE  
贅沢三味! 和風ブイヤベースとSoyハンバーグプレート ¥ 2,650

リニューアル!  
ブイヤベースとSoyハンバーグ! 両方楽しめる贅沢プレート  
[エビ・大豆・りんご・胡麻]

# TAPAS

タパス



雑穀コロッケ 自家製カツソース添え **Vegan** ¥ 550  
Multi-Grain Croquette with Homemade Cutlet Sauce  
[小麦・大豆・りんご]

お麩のカツレツ **Vegan** ¥ 550  
Cutlet of Dried Wheat Gluten  
[小麦・大豆・りんご]

大豆ミートの唐揚げ ヴィーガンタルタルソース添え **Vegan**  
Deep Fried Soy Meat with Vegan Tartar sauce  
[小麦・大豆] Mサイズ ¥ 550 Lサイズ ¥ 690

マクロビフリット3種盛り合わせ **Vegan** ¥ 880  
Assorted 3 kinds Macrobi Fritto  
[小麦・大豆・りんご]

フライドポテト ¥ 650  
(ハーブ風味/自家製ケチャップ添え) **Vegan**  
Herbal Flavor/Homemade Ketchup  
[ケチャップ・りんご]

季節のロースト野菜盛り合わせ **Vegan** ¥ 880  
Assorted Roasted Seasonal Vegetables  
[大豆]

ハーブ風味の自家製ピクルス **Vegan** ¥ 580  
Herbal Flavor Home made Pickles

本日のマクロビデリプレート **Vegan** ¥ 480  
Macrobiotic Deli of the Day

# SALAD

サラダ



季節野菜の15品目サラダ **Vegan** ¥ 960  
Salad of 15 Seasonal vegetables

サーモンとスーパーフードのパワーサラダ ¥ 1,070  
Salmon and Super food Power Salad

## MAIN DISH

メインディッシュ



和風ブイヤベース ¥ 2,680  
Bouillabaisse Japanese Style [エビ]

Soyハンバーグ  
メープル粒マスタードソース **Vegan** **リニューアル!** ¥ 1,680  
SoyHamburg  
with Maple Mustard Sauce [大豆・りんご]

マグロのステーキ 和風バルサミコソース ¥ 1,680

Tuna Steak with Japanese style Balsamic Sauce  
[小麦・大豆・ごま]

国産有機玄米 北海道市川農場より Organic Brown Rice	¥ 330
黒米入り酵素玄米ごはん Fermented Brown Rice	¥ 380
ヴィーガンカップスープ Vegan Cup Soup	¥ 500

※ 当店では国産有機玄米を使用しております。  
※ 当店メニューを製造するキッチンには、小麦等のアレルギーを含むメニューを製造しています。

表示価格は税込みです  
日替わりのデリ、ドレッシング等でアレルギーが変わりますので、詳しくはスタッフまでお尋ね下さい



## HEALTHY VEGETABLE COURSE

ヘルシー畑コース **Vegan** **リニューアル!**

¥ 2,500

自然栽培、鎌倉、三浦野菜の季節の前菜6点盛り  
Soyハンバーグ メープル粒マスタードソース  
国産有機玄米 又は 黒米入り酵素玄米・ドリンク  
Vegetables Antipasto, SoyHamburg, Organic Brown Rice  
or Fermented Brown Rice with Black rice, Drink



## PANCAKE COURSE

パンケーキコース **リニューアル!**

¥ 3,500

前菜3種盛り合わせ  
Assorted of Antipasto  
メイン  
Main Dish  
・Soyハンバーグ メープル粒マスタードソース  
SoyHamburg Steak with Whole-grain Mustard Sauce  
[大豆]  
デザート  
Dessert  
ヴィーガン古代小麦アイコンパンケーキ&フルーツ  
Vegan Ancient Wheat pancake&Fruits  
[小麦・アーモンド・キウイ・オレンジ・バナナ]  
食後ドリンク  
After-Meal Drink  
オーガニックコーヒー又は和紅茶  
organic Coffee or Japanese Blak Tea

CHAYA  
Natural & Wild Table

# MENU



## CHAYA NATURAL & WILD TABLE

Natural (体や環境にやさしい)  
Wild (野生・自然の力を宿した食材)  
をテーマに、世界中のスパイスや調理法を取り入れた  
CHAYA マクロビの世界をお楽しみください。

## CHAYA PLAN

チャヤプラン **リニューアル!**

¥ 3,800

乾杯ドリンク  
Toast Drink

前菜3種盛り合わせ  
Assorted of Antipasto  
・キノアとケールのガーデンサラダ  
Quinoa and Kale Garden Salad  
・本日のマクロビデリ  
Macrobi Deli of the Day  
・大豆ミートのから揚げ  
Deep Fried Soy Meat  
ヴィーガンカップスープ  
Vegan Cup Soup



選べるメイン  
Choice of Main  
・Soyハンバーグ メープル粒マスタードソース  
SoyHamburg Steak with Whole-grain Mustard Sauce [大豆・りんご]  
・マクロビ バターチキンカレー  
Macrobiotic Butter Chicken Curry [大豆]  
・マグロステーキ 和風バルサミコソース(+¥330)  
Tuna Steak with Japanese Style Balsamic Sauce  
[小麦・大豆・ごま]  
マクロビケーキ カフェ(おかわり自由)  
Choice of Macrobiotic Cake & Cafe

## OUR SPECIAL



有機玄米「ゆめぴりか」市川農場

北海道は旭川市。大雪山の伏流水で育まれた西神楽の水田で  
有機栽培米を育てる市川農場の市川範之さん。  
当店では市川さんが丹精込めて育てた、有機JAS認定の玄米を使用しています。