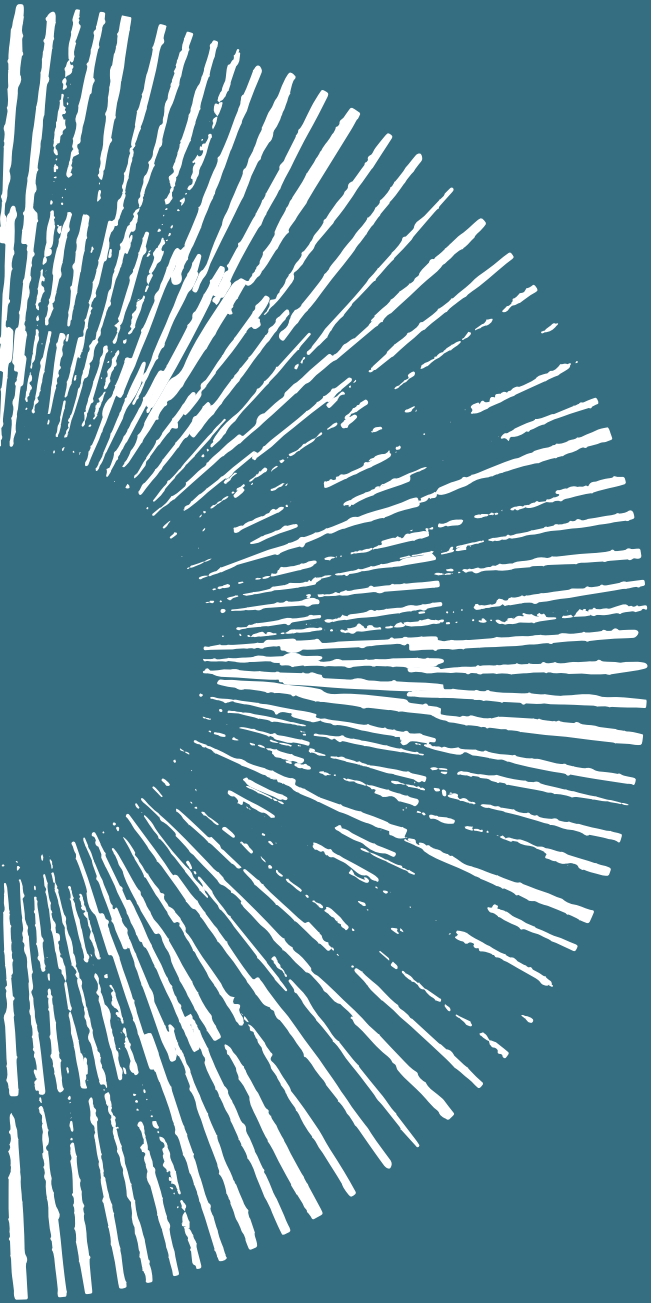


THE OCEAN  
BISTRO



All Day  
Dining

日本

## TIA 栄養を考えた哲学

私たちの哲学はシンプルです。本物の自然食品を、本来の栄養素を損なわない調理法で食べることで、エネルギーや気分の良い影響を与えることができます。

ウェルネスキッチンのコンセプトは、健康を追求するお客様のために、健康的な食事法を提供することです。ヘルシーなメニューがいかに多様で味わい深いものであるかを、スタッフだけでなくお客様にも伝え、食を新しい視点で捉えていただけるようにします。お客様にTIAで料理の思い出を作っただき、それを家庭に持ち帰って再現することで、健康がライフスタイルとなるようにします。

私たちのメニューは、植物性食品に重点を置いています。カスタマイズされたデトックスや再生食のプランもご用意しています。

TIAの特徴である Eat Light, Feel Bright（軽い食事で、明るい気持ちに スケーリングシステムは、食べ物の選択がどのように体調に影響を与えるかを示す効果的なツールです。

5ポイント以下の食事は軽い食事とみなされ、お客様は活力を高め、心と体のつながりを強化するために、より良い食事を選択することができます。ヘルシーな食事は、満足感を得ながらも、活力を与えてくれます。

## 軽食のメリット

### 体の休息:

軽くて栄養価の高いものを食べると、心身のエネルギーが向上し、より効果的な治癒が期待できます。

### 体が治癒に集中:

有害な食品を排除し、食事をシンプルにすることで、消化器系を休ませ、体の修復に集中できるようになります。

### 健康と気分の改善:

常に良い気分であるように促され、エネルギーや気分の良い影響を与え、炎症を和らげ、体重減少や顔色を良くすることを促進することができます。

料理には、成分に応じて以下のシンボルマークが表示されています。



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

# BITES & POWER SNACKS

日中の軽食料理

## CRISPY KIMCHI

韓国産キムチをココナッツオイルで軽く炒め、ライムペッパーソースをかけたもの

110,000



## SWEET POTATO FRIES

フライドサツマイモ、マヨネーズソース&ビーガンのトマトソース

90,000



## AVOCADO FRIES

フライドアヴォガド、スパイシートマトサルサソース&レモンペッパーソース

150,000



## VEGAN GIMPAP

豆腐、ニンジン、レタス、キュウリ、紫キャベツ、海苔、玄米&コリアンダー、ビーガンマヨネーズ&大根のピクルス添え

155,000



## BEEF GIMPAP

五香牛肉、ニンジン、ラロット、キュウリ、紫キャベツ、海苔、玄米&コリアンダー、ビーガンマヨネーズ&大根のピクルス添え

250,000



## CRISPY OKRA "LADY FINGERS"

フライドオクラとゴマソース

150,000



## SPICY FISH CAKES

自家製カマボコ、ココナッツミルク、赤カレー、コリアンダー添え、甘酸っぱいベジタリアンヌックマム添えを食べる。

240,000



## FRESH SHRIMP SPRING ROLLS

玄米紙、エビ、ピーナッツソース、醤油の春巻き

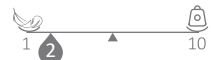
200,000



## FRESH VEGAN SPRING ROLLS

玄米紙、キノコ、ピーナッツ&甘酸っぱいベジタリアンヌックマム

140,000



## CRISPY SPRING ROLLS

キクラゲと野菜を詰めた玄米紙春巻き、甘酸っぱいベジタリアンヌックマムとホイシソース

150,000



## CRISPY PORK & PRAWN SPRING ROLLS

玄米ロールと豚肉、エビ、キクラゲ、エシャロット、ニンニク、タロイモ、フーコック黒胡椒、ベトナムドの酸っぱい辛いソース添え

200,000



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。

# SALADS

おいしいお食事の始まりとなる、軽くてヘルシーな前菜

## PINK POMELO & AVO

ピンクザボン、アヴォガド、クリスピーケール、玉ねぎ、大根、ザクロ（季節限定）ベトナムソース添え

240,000  


## GREEN SUPERPOWER

各野菜&コリアンダー、エンドウ豆、インゲン、アボカド、キュウリ、天日藻、ナッツをレモンソースで添えて

200,000  


## RAINBOW TAHINI

ニンジン、キャベツ、キュウリ、ピーマン、トマト、玉ねぎ、野菜のタヒニソース添え

190,000  


## SPICY PAPAYA & TOMATO

青パパイヤ、キュウリ、トマト、チリ、ピーナッツ、玉ねぎのベトナムソース添え

180,000  


## TOMATO, STRAWBERRY & MELON

ミニトマト、ダラットのイチゴ、スイカ、玉ねぎ、ニンニク、バジルとバルサミコ酢ソース

200,000  


## 一緒に食べる

### Fried tofu フライド豆腐

55,000  


### Steamed shrimps 蒸しエビ

110,000  


### Grilled chicken 焼き鶏肉胸

95,000  




ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。

# VIETNAMESE NOODLES

伝統的なベトナム料理とヘルシーなビーガンメニュー

## VEGAN CAO LAU

カオラウ麺、豆腐、きのこ、もやし、ハーブ、揚げワンタン、レモングラス、醤油



## CAO LAU

カオラウ麺、豚のチャーシュー、もやし、ハーブ、濃厚な豚汁、揚げワンタン、ライム



## VEGAN BUN CHA

玄米麺、シタケキノコ、キクラゲ、豆腐、パクチー、  
野菜の漬物&ベジタリアンヌックマム



## BUN CHA BO

玄米麺、牛串焼き、ビーフボール、パクチー、野菜の漬物、ヌックマム



## VEGAN PHO

ライスヌードル、豆腐、きのこ、ハーブ、野菜スープ



## CHICKEN or BEEF PHO

ライスヌードル、牛肉または鶏肉、ハーブ、八角で香りづけしたボーンスープ



## MY QUANG

平たいライスヌードル、5種類のスパイスを効かせたチキン、地元のハーブ、  
野菜の揚げ春巻き、トマトグレービー、ライスクラッカー、ライム



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。

# SPAGHETTI

スパゲッティは、regular レギュラー、whole wheat 全粒粉、gluten-free グルテンフリーからお選びいただけます

## CREAMY MUSHROOM

ビーガン マッシュルーム クリーム ソース、チャイブとビーガンパルメザン チーズ添え



## PESTO & TOMATO

自家製バジルペスト、チェリートマト、松の実、ビーガンパルメザンチーズ添え



## JAPANESE CARBONARA

卵、ベーコン、味噌、パルメザン、ネギ、海苔



## CLASSIC BOLOGNAISE

ボロネーゼソースとパルメザンチーズをかけたスパゲッティ



# BURGERS & BANHS

全粒粉使用、サラダとフライドサツマイモを添えて

## BEEF BURGER

150g伝統的な牛肉、チェダーチーズ、トマト、レタス、赤玉ねぎ、キュウリのピクルス、トマトソース、ベジタリアンマヨネーズ



## VEGAN BURGER

大豆と野菜のフィリング、トマト、シャキッとしたレタス、紫玉ねぎ、キュウリのピクルス、自家製トマトソース、ベジタリアンマヨネーズ



## CRISPY 'SHROOM BURGER

竹炭バーガーベースに揚げキノコフィリング、キムチ、コリアンダー、ネギ、レタスをビーガンマヨネーズシラチャチリソースで添えて



## CALAMARI BURGER

竹炭バーガーベースにシャキシャキイカ、シャキシャキレタス、トマト、玉ねぎ、スプラウトをコリアンダーマスタードソースで添えて



## FRESH LOBSTER BANH MI

全粒粉のバゲットに、冷えた蒸しロブスター、アイスバーグレタス、トマト、ビーガンガーリックタルタルソース添え



## BANH MI CHAY

全粒粉バゲット、しいたけのソテー、マッシュルームパテ、豆腐、ハーブ、パパイヤと人参のピクルス、醤油とスイートチリソース



## GREEN SUPER BANH MI

アボカド、キュウリ、クリスピーゲール、スプラウトのペストと自家製クリームチーズを全粒粉パンに添えて



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。

# FRESH LOCAL SEAFOOD

## GRILLED GIANT CLAMS

味付け：ピーナッツとネギ

280,000  
 1  10  
4

## STEAMED GIANT CLAMS

味付け：レモングラスとチリソース

280,000  
 1  10  
3

## WHOLE CRAB

味付け：タマリンドの中華風炒め

480,000  
 1  10  
4

## WHOLE SQUID

Grilled 焼きた, Steamed 蒸した OR  
Fried with salt & pepper または塩と胡椒でフライド

420,000  
 1  10  
3

## TIGER PRAWNS 6 pcs

味付け：Chili チリ & Coconut ココナッツ

390,000  
 1  10  
3

## LOCAL MINI LOBSTER 1 pcs




Steamed 蒸した Or Grilled 焼きた


520,000  
 1  10  
3

## SEAFOOD SHARING PLATTER FOR TWO

ハマグリ、カニ、イカ、ブラックタイガーエビ、ロブスターのグリル

お一人様 1,050,000  
 1  10  
6

ソース：Homemade tartar 自家製タルタルソース 、lime & garlic butter ライム&ガーリックバター 、  
vegan ranch dressing コリアンダーワサビソース 、nuoc cham fish sauce ヌックマム

サイド：Asian slaw salad アジアンスローサラダ 、steamed wild rice ワイルドライス   
or sweet potato fries またはフライドサツマイモ 



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。

# ORGANIC FRIED RICE POTS

唐辛子醤油と自家製キムチ添え

## VEGETABLES

ニンジン、ブロッコリー、インゲン、赤ピーマン、スイートコーン、ネギ



## EGG & VEGETABLES

うずらの卵、ニンジン、ブロッコリー、インゲン、赤ピーマン、スイートコーン、ネギ



## SEAFOOD & VEGETABLES

エビ、イカ、ニンジン、ブロッコリー、インゲン、赤ピーマン、スイートコーン、ネギ



## CHICKEN & VEGETABLES

鶏肉、ニンジン、ブロッコリー、インゲン、赤ピーマン、スイートコーン、ネギ



# SPICY CURRY HOT POTS

東南アジア風、玄米ご飯添え

## YELLOW VEGETABLES CURRY

ニンジン、サツマイモ、ブロッコリー、ズッキーニ



## RED LENTIL CURRY

レンズ豆、赤ピーマン、トマト



## GREEN SEAFOOD CURRY

エビ、イカ、魚、インゲン、オクラ



## RED BEEF CURRY

牛肉、ジャガイモ、玉ねぎ、赤ピーマン



# GREEN SIDES

## MORNING GLORY 空芯菜



## BOK CHOY 白菜



## GREEN SALAD グリーンサラダ



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

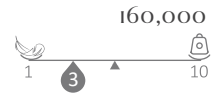
価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。



# GUILT FREE DESSERTS

完全植物性&砂糖無添加

SWEET POTATO BROWNIE    
ココナッツアイスクリーム付き



PEANUT BUTTER COOKIE BAR    
バニラアイスクリーム付き



FRESH FRUIT SPRING ROLLS    
フレッシュフルーツの生春巻き、ビーガンチョコレートソース添え



GRILLED POMELO TARTLET   
バニラとタイムが香るカスタードに、  
地元の新鮮なポメロをトッピングしたビーガンのタルト



DAIRY FREE NICE CREAM SELECTION    
Vanilla バニラ、Coconut ココナッツ、Chocolate チョコレート



SORBET SELECTION    
Mango マンゴー、Lemon & lime レモン&ライム



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン

価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。