## 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 ルギーや気分に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ていただき、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:

常に良い気分でいるように促され、エネルギーや気分に良い影響を与え、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。





グルテンフリー



(3) 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

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



GUACAMOLE & HOMEMADE TORTILLA CHIPS

自家製の焼きトルティーヤチップス、グアカモーレ、トマトサルサ



SPICY FISH CAKES # 5



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。



FRESH SHRIMP SPRING ROLLS



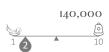
玄米紙、エビ、ピーナッツソース、醤油の春巻き



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



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



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



SALT & PEPPER CALAMARI RINGS

スパイシートマトサルサとビーガンタルタルソースを添えたカリカリのイカリング





(夢) グルテンフリー



ベジタリアン

## **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



## 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



## 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



## SESAME EDAMAME SALAD 🍪 🕸



枝豆、赤キャベツ、赤パプリカ、ミント、玉ねぎ、黒ごま、ピーナッツソース



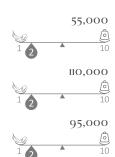
#### 一緒に食べる

Fried tofu フライド豆腐



Steamed shrimps 蒸しエビ

Grilled chicken 焼き鶏肉胸







(拳) グルテンフリー



(ふ) 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



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、トマトグレイビー、ライスクラッカー、ライム



## **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

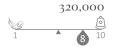


自家製バジルペスト、チェリートマト、松の実、ビーガンパルメザンチーズ添え



#### 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



#### LOBSTER & CLAM SPAGHETTI

ハーフロブスター、大きなハマグリ、サーモンの卵、チェリートマト、 ベトナムバジル、ロブスタービスクソース

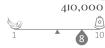


## **BURGERS & BANHS**

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



#### 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



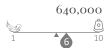
#### ANGUS BEEF & TRUFFLE BANH MI

オーストラリア産ビーフテンダーロイン、キャラメル玉ねぎ、自家製トリュフバター、 ビーガンマヨネーズを全粒粉バゲットに添えて



#### FRESH LOBSTER BANH MI

蒸しロブスター、サーモンの卵、アイスバーグレタス、トマト、 ガーリックのビーガンタルタルソースを全粒粉バゲットに添えて



#### 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



#### VEGGIE REUBEN BANH MI



ピクルス赤キャベツ、ガーキン、シイタケ、 ホースラディッシュソースを全粒粉バゲットに添えて



#### GREEN SUPER BANH MI



アボカド、キュウリ、クリスピーケール、 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



## FRESH LOCAL SEAFOOD

GRILLED GIANT CLAMS

味付け: ピーナッツとネギ

STEAMED GIANT CLAMS

味付け: レモングラスとチリソース

WHOLE CRAB

味付け: タマリンドの中華風炒め

WHOLE SOUID (\$)

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

390,000

TIGER PRAWNS 6 pcs

味付け: Chili チリ& Coconut ココナッツ

LOCAL MINI LOBSTER 1 pcs

Steamed 蒸した Or Grilled 焼きた

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

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 (学)、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 (ア)、steamed wild rice ワイルドライス (ア) or sweet potato fries またはフライドサツマイモ (学)

## 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 \* 4

ニンジン、サツマイモ、ブロッコリー、ズッキーニ



RED LENTIL CURRY (\*\*) \$\mathcal{D}\$ \$\mathcal{D}\$ レンズ豆、赤ピーマン、トマト



GREEN SEAFOOD CURRY カカカ エビ、イカ、魚、インゲン、オクラ



RED BEEF CURRY ( ) 2 2 牛肉、ジャガイモ、玉ねぎ、赤ピーマン



## **GREEN SIDES**

MORNING GLORY 空芯菜

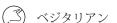


BOK CHOY 白菜



GREEN SALAD グリーンサラダ





## **GUILT FREE DESSERTS**

完全植物性&砂糖無添加

MANGO "CHEESE" CAKE

焼かないヴィーガンチーズケーキにフレッシュマンゴーをトッピング

HOT CHOCOLATE MUD CAKE

ホットチョコレートマッドケーキ

COCONUT NICE CREAM SUNDAE

ココナッツクリームにパパイヤ、パイナップル、マンゴー、ラズベリークーリ、 チョコレートソース、ローストアーモンドをトッピング

PEANUT BUTTER COOKIE BAR

バニラアイスクリーム付き

DAIRY FREE NICE CREAM SELECTION ② ③
Vanilla バニラ、Coconut ココナッツ、Chocolate チョコレート

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

170,000

140,000

150,000





