

# In-Villa Dining Menu

日本

# TIA 食の哲学

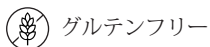
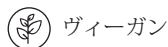
私たちの哲学は、本物の自然食品を食べ、調理中にできるだけ元の栄養素を残し、食事が体の栄養となり、エネルギーと気分にもポジティブな影響を与えるというシンプルなものです。

TIAの特徴であるEat Light, Feel Bright（軽い食事で、明るい気持ちに）というスケーリングシステムは、食べ物がエネルギーや気分にもどのような影響を与えるかを知るためのシンプルなツールです。5ポイント以下の食事はすべて軽食とみなされ、各人の現在の健康状態に応じてバランスをとることができるようになっています。

## 軽い食事を意識するメリット

体を休めることができます。栄養価の高い軽い食べ物を食べることで、重く不健康な食べ物から解放され、新たなレベルの心身のエネルギーと癒しを経験することができます。重いものを食べると、消化のために余分な血液が必要となり、身体はこのプロセスにすべての注意を向けることになります。

体が治癒に集中できる。有害な食品を排除し、食事を簡素化することで、消化器系を休ませることができます。そして、私たちの体は、治癒と修復に集中することができます。健康と気分転換の効果。長期的に良い状態を維持することができます。より前向きな展望を持ち、気分が良くなり、炎症が抑えられ、体重が減り、顔色が良くなることにつながります。すべての料理には、便宜上、材料に応じた以下の記号が付けられています。



# BREAKFAST IN BED

06:30 - 22:00

## Start With Our Breakfast Platter

### MINDFUL VEGAN

アソートしたフルーツ、かぼちゃのパン、種のパン、マインドフルマンゴー、ごまライスクラッカーのカシューチーズ、ビーガンリコッタチーズ、ドライトマト、手作りジャム、カシューバター



### SAVORY WELLNESS

スモークサーモン、カマンベールチーズのごまライスクラッカー、全粒パンロール、シードブレッド、クロワッサン、オリーブのマリネ、チェリートマト、キュウリ、ドライトマト



### SWEET TOOTH

アソートしたペストリーとマフィン、チョコレートクロワッサン、フルーツヨーグルト、カシューバター、トロピカルジャム、アソートしたフルーツ



## Select One

# A La Carte Breakfast

全てのメニューに新鮮なベトナムハーブが付きます

### GREEN GOODNESS SMOOTHIE BOWL

アボカド、バナナ、マンゴー、ミント&ほうれん草のスムージーボウル、新鮮なフルーツ、カリカリココナッツ、ドライパイナップル&チアシードのトッピング



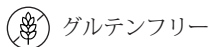
### TROPICAL GRANOLA BOWL

手作りのグラノーラ、プレーンヨーグルト、パイナップル、ドラゴンフルーツ、マンゴー、スイカ、ココナッツフレーク、ダークチョコレートスプリンクル&カシューバター



### CARING PANCAKES

若いココナッツで作ったグルテンフリーパンケーキ、手作りヴィーガンリコッタチーズ、新鮮なマンゴーサルサ、メープルシロップとキンカンシロップをかけて



## NUTTY CHOCOLATE TOAST

トーストしたサワードウブレッドの上にカシュー&ピーナッツバター、ダークチョコレートチップ、ココナッツフレーク、ピーカン、チョコレートソース&ココナッツクリーム、新鮮なイチゴをトッピング



## AVO & MUSHROOM TACOS

アボカド、ピコデガロ、黒豆、赤玉ねぎ、グリル&カリカリマッシュルーム、コリアンダー、チミチュリソースとガーデンハーブ

Add Scrambled egg スクラブルエッグ or tofu 豆腐



## SCRAMBLED TOFU SIZZLE

豆腐のスクランブル、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、バイクドビーンズ、バイクドポテト&新鮮なハーブが熱々のシズルプレートに載っています

## ENGLISH BREAKFAST SIZZLE

Friedフライドエッグ、scrambled eggsスクランブルエッグ or omeletオムレツのエッグをお選んで、グリルベーコン、チキンソーセージ、グリルトマト、ト、バイクドビーンズ、マッシュルーム



## TOMATO & SPINACH FRITTATA

Egg white エッグホホワイト or whole egg frittata 全卵のフリッタータトマト、スピナッチ、バルメザンチーズ、イタリアンバジル、ローステッドガーリックがトッピングされ、新鮮なハーブサラダと一緒に提供されます



## “JAPANESE” EGGS BENEDICT

ポーチドエッグ、スモークサーモン、ごま照り焼きほうれん草、味噌ホランデーズソース、海苔&唐辛子フレーク




## BREAKFAST BURGER

全粒チャコールパン、卵、アボカド、トマト、マッシュルーム、手作りトマトケチャップ&スパイシーヴィーガンマヨ

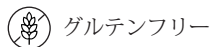


## VIETNAMESE PHO

アニス風味の骨つきスープ、平打ち米麺、豆芽

選べる: Mushroomキノコ & Tofu豆腐 

Beef牛肉 | Chicken鶏肉



# Breakfast Beverages

## FRESHLY PRESSED JUICES

Orange オレンジ | Carrot キャロット | Watermelon スイカ | Pineapple パイナップル

## VIETNAMESE COFFEE (hot ホット / iced アイス)

Vietnamese coffee with condensed milk カフェスア-練乳入りベトナムコーヒー

Vietnamese coffee black カフェデン-ブラックベトナムコーヒー

## WELLNESS COFFEE アーモンドミルク

Vanilla Coffee バニラコーヒー | Coconut Cinnamon Coffee ココナッツシナモンコーヒー

Turmeric Coffee ターメリックコーヒー | Brain Energy Coffee ブレインコーヒー

## CLASSIC COFFEE SELECTION (Almond milk アーモンドミルク OR Dairy milk デイリーミルク)

Plunger Coffee プランジャーコーヒー | Americano アメリカーノ | Café Latte カフェラテ

Cappuccino カプチーノ | Espresso エスプレッソ

## RONNEFELDT TEA SELECTION

English Breakfast イングリッシュブレックファスト | Darjeeling ダージリン | Earl Grey アールグレイ

Fancy Sencha Green ファンシー煎茶グリーン | Jasmine Gold Green ジャスミンゴールドグリーン | Mint ミント

Vanilla Rooibos バニラルイボス | Fruity Camomile フルーティナーなカモミール

## LATE NIGHT BREAKFAST

22:00 - 06:30

すべての料理には以下が添えられています:

Pastry selection ケーキ、yoghurt ヨーグルト、mindful mangoes ドライマンゴー、

camembert cheese with rice paper カマンベールチーズのごまライスクラッカー、homemade jam & butter 自家製ジャムとバター

### CONTINENTAL BREAKFAST

Sliced honey glazed ham スライスハニーグレイズハム、salami サラミ、  
emmental cheese エメンタルチーズ、mini croissants ミニクロワッサン  
& fresh fruit salad フレッシュフルーツサラダ



### ENGLISH BREAKFAST

選択: eggs エッグ、grilled bacon 焼きベーコン、chicken sausage チキンソーセージ、  
tomato トマト、sautéed mushroom きのこのソテー



### SALMON CHARCOAL CIABATTA

スクランブルエッグ、ホームスモークサーモン、マスタード クレス、  
新鮮な赤大根のサルサとベトナムのガーデンハーブソース



# ALL DAY DINING

10:30 - 22:00

## 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

### 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、グアカモレ、トマトサルサ

### 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。

### 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

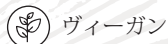
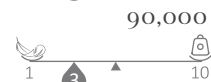
キクラゲと野菜を詰めた玄米紙春巻き、甘酸っぱいベジタリアンヌックマムとホイシソース

### CRISPY PORK & PRAWN SPRING ROLLS

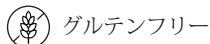
玄米ロールと豚肉、エビ、キクラゲ、エシャロット、ニンニク、タロイモ、フーコック黒胡椒、ベトナムドの酸っぱい辛いソース添え

### SALT & PEPPER CALAMARI RINGS

スパイシートマトサルサとビーガントルタルソースを添えたカリカリのイカリング



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

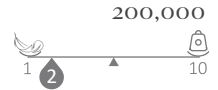
## PINK POMELO & AVO

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



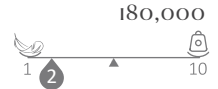
## GREEN SUPERPOWER

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



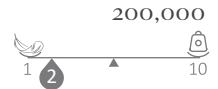
## SPICY PAPAYA & TOMATO

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



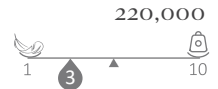
## TOMATO, STRAWBERRY & MELON

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

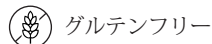
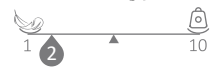
### Fried tofu フライド豆腐



### Steamed shrimps 蒸しエビ



### Grilled chicken 焼き鶏肉胸



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



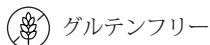
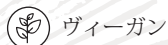
## CHICKEN or BEEF PHO

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、トマトグレイビー、ライスクラッカー、ライム



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

240,000



## 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

250,000



## JAPANESE CARBONARA

卵、ベーコン、味噌、パルメザン、ネギ、海苔

320,000



## 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

360,000



## LOBSTER & CLAM

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、ロブスタービスケソース

650,000



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。

# 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



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



## 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



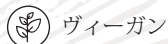
## GREEN SEAFOOD CURRY

エビ、イカ、魚、インゲン、オクラ

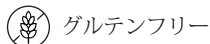


## RED BEEF CURRY

牛肉、ジャガイモ、玉ねぎ、赤ピーマン



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

## 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

140,000



## HOT CHOCOLATE MUD CAKE

ホットチョコレートマッドケーキ

150,000



## COCONUT NICE CREAM SUNDAE

ココナッツクリームにパイアヤ、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

170,000



## PEANUT BUTTER COOKIE BAR

バニラアイスクリーム付き

180,000



## DAIRY FREE NICE CREAM SELECTION

Vanilla バニラ、Coconut ココナッツ、Chocolate チョコレート

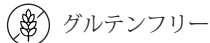
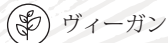
55,000



## SORBET SELECTION

Mango マンゴー、Lemon & lime レモン&ライム

55,000



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。

# ALL NIGHT DINING

22:00 - 06:30

## 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

## FRESH SHRIMP SPRING ROLLS

玄米紙、エビ、ピーナッツソース、醤油の春巻き



220,000

## CRISPY SPRING ROLLS

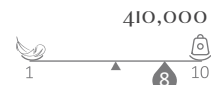
キクラゲと野菜を詰めた玄米紙春巻き、  
甘酸っぱいベジタリアンヌックマムとホイシソース



150,000

## 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



410,000

## 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



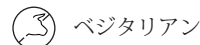
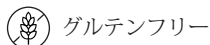
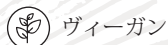
360,000

## 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ンスープ



260,000



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。

## 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



170,000

## YELLOW VEGETABLES CURRY

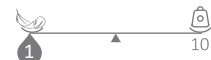
ニンジン、サツマイモ、ブロッコリー、ズッキーニ



240,000

## SLICED FRESH LOCAL FRUIT

季節のフルーツのレモングラスとスターアニスのシロップ添え



110,000

## PEANUT BUTTER COOKIE BAR

バニラアイスクリーム付き



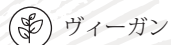
180,000

## DAIRY FREE NICE CREAM SELECTION

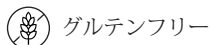
Vanilla バニラ、Coconut ココナッツ、Chocolate チョコレート



55,000



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。

