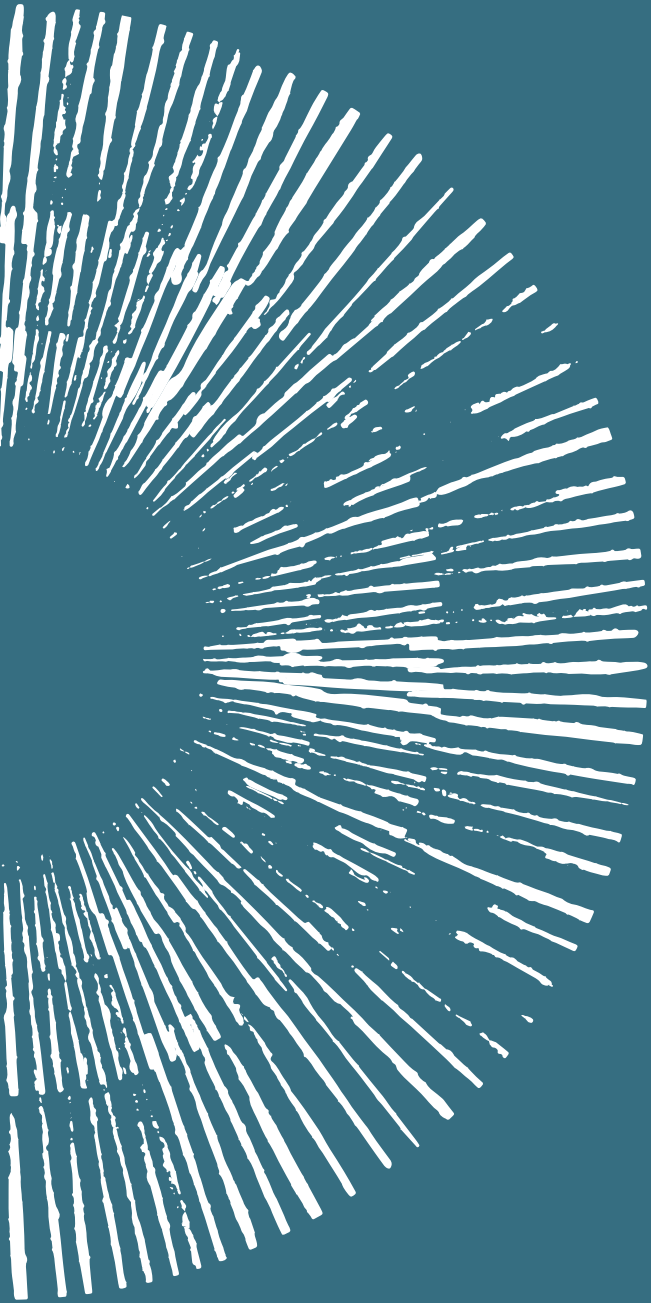


THE OCEAN
BISTRO



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も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



ナッツを含む

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



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

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

220,000



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

240,000



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

350,000



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン



ナッツを含む

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



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン



ナッツを含む

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



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン



ナッツを含む

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



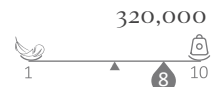
PESTO & TOMATO

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



LOBSTER & CLAM

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



 ヴィーガン  グルテンフリー  ベジタリアン  ナッツを含む

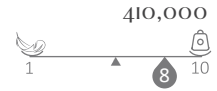
価格はすべてベトナムドンで、税金とサービス料が加算されます。

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



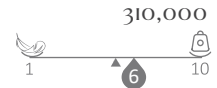
VEGAN BURGER

大豆と野菜のフィリング、トマト、シャキッとさせたレタス、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



ヴィーガン



グルテンフリー



ベジタリアン



ナッツを含む

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  4  10

STEAMED GIANT CLAMS

味付け：レモンガラスとチリソース

280,000
 1  3  10

WHOLE CRAB

味付け：タマリンドの中華風炒め

480,000
 1  4  10

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  3  10

TIGER PRAWNS 6 pcs

味付け：Chili チリ & Coconut ココナッツ

390,000
 1  3  10

LOCAL MINI LOBSTER 1 pcs

Steamed 蒸した Or Grilled 焼きた

520,000
 1  3  10

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  6  10

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 ヌックナム

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



ナッツを含む

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



ナッツを含む

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パイ、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



 ヴィーガン  グルテンフリー  ベジタリアン  ナッツを含む

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。