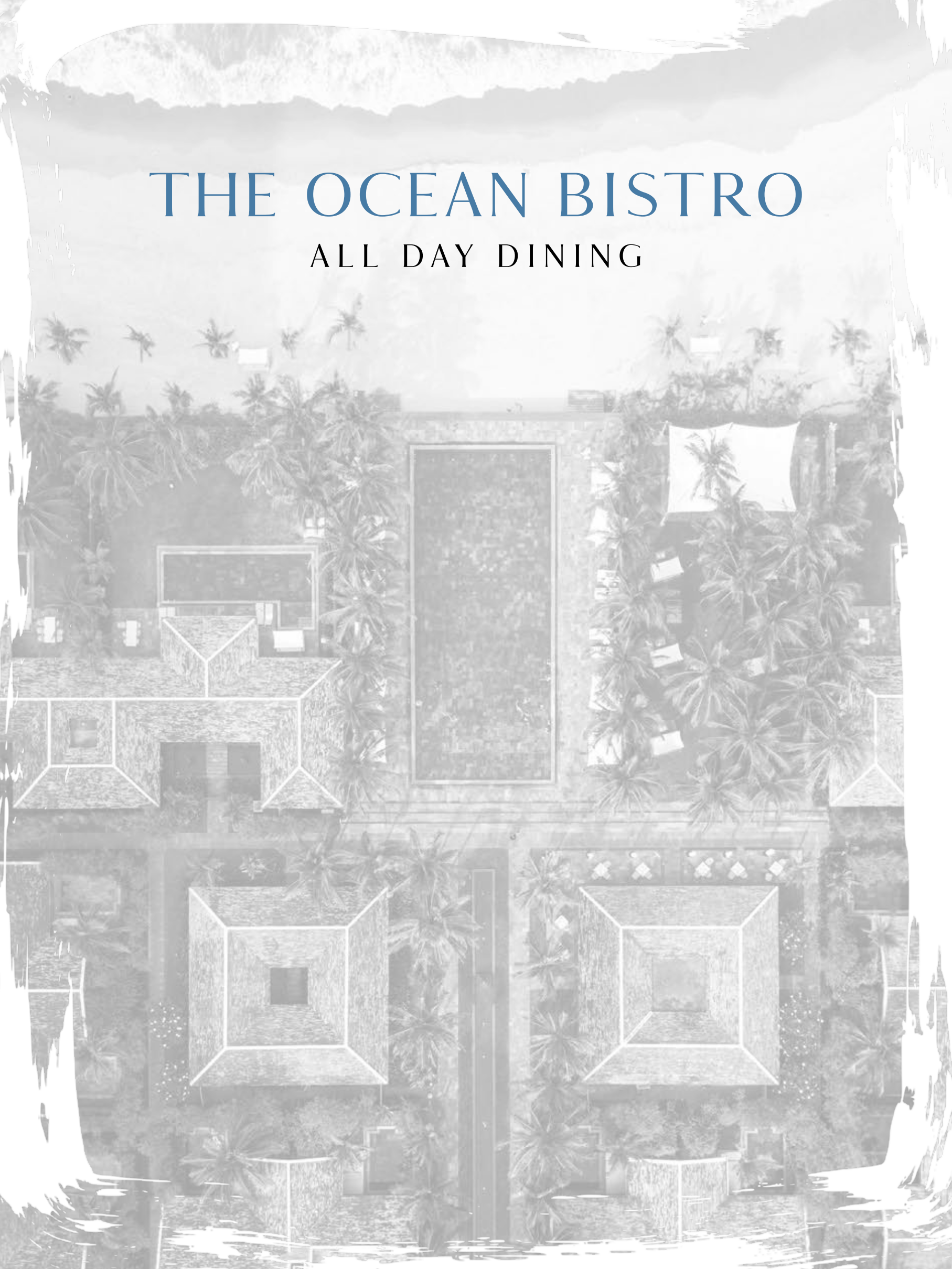


THE OCEAN BISTRO

ALL DAY DINING



TIAの栄養哲学

私たちは、栄養素をしっかりと保持する調理法で加工された、純粋で自然な食材に注力しています。これにより、エネルギーを高め、気分を改善します。私たちの栄養を大切にするキッチンには、健康的な食事が栄養豊富であるだけでなく、インスピレーションを与え、お客様が長続きする習慣を築き、自宅で簡単に取り入れられることを証明しています。

メニューはプラントベースの食材を豊富に使い、健康的な赤身のタンパク質と組み合わせ、精製された砂糖や栄養価の低い炭水化物を使わず、バランスの取れた栄養豊富な食事を提供しています。

TIAの「Eat Light, Feel Bright」という指標は、より良い食の選択を促し、健康の改善や心身のつながりの強化をサポートします。健康的な食事は、心も体も爽快でエネルギーにします。

軽い食事のメリット

体を休ませることができる

軽くて栄養価の高い食事は、身体的・精神的なエネルギーを高め、回復をより効果的にサポートします。

体が回復に集中できるようにする

有害な食品を排除し、食事をシンプルにすることで、消化器官を休ませ、体本来の回復力を助けます。

健康と気分の改善

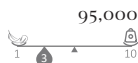
お客様は、より元気になる、精神状態が安定し、炎症が軽減され、体重管理がしやすくなり、肌の調子も良くなります。

ホールサムバイツ

軽くてヘルシーなアレンジを加えた、心温まる一品 — シェアや前菜にぴったり。

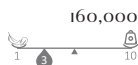
SWEET POTATO & TARO CHIPS

自家製ヴィーガンマヨネーズとトマトソース添え



GUACAMOLE & TORTILLA CHIPS

自家製ベイクドトルティーヤチップス、ワカモレとトマトサルサ添え



CRISPY CAULI WINGS

衣をつけて軽く揚げたカリフラワーウィング、シラチャヴィーガンマヨネーズ添え



SAVORY KOREAN PANCAKES

フライパンで焼いた韓国風チヂミ、チリフレーク入り醤油ソース添え



シーフードニブルズ

風味豊かなシーフードスナック — シェアや前菜にぴったり。

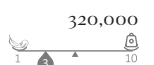
VIETNAMESE PRAWN CAKES

サクサクの自家製薄焼きエビケーキ、シラチャソースとTra Queハーブ添え



SPICY CRAB WONTON

自家製蒸しカニワンタン、チリソースとネギ添え



SALT & PEPPER CALAMARI

揚げたイカリング、自家製ヴィーガントルタルとトマトソース添え



BAKED SCALLOPS

ガーリックパン粉をまぶして焼いた柔らかいホタテ 5pcs

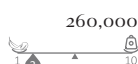


スターターサラダ

さっぱり軽やかなサラダ — 前菜、軽食、またはサイドディッシュにぴったり。

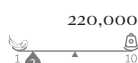
PINK POMELO AVO

ポメロ、アボカド、ケール、エシャロット、大根、ザクロ、ベトナム風ドレッシング



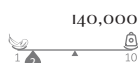
SPICY PAPAYA TOMATO

青パパイヤ、きゅうり、トマト、チリ、ピーナッツ、エシャロット、ベトナム風ドレッシング



MIXED GREEN SALAD

ケール、ロメイン、ハーブ、ベビーきゅうり、アップルサイダー・マスタードドレッシング



PINEAPPLE SPINACH SALAD

フレッシュ & グリルパイナップル、ベビーほうれん草、フェタチーズ、クルミ、パイナップルドレッシング

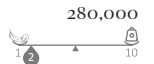


フレッシュ & クリスピーロール

軽くて風味豊かなロール — フレッシュでも揚げでも、お好みに合わせて。

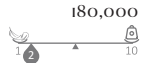
FRESH PRAWN SPRING ROLLS

レタス、にんじん、きゅうり、ハーブ、ピーナッツソース & 醤油



FRESH PULLED “PORK” SPRING ROLLS

バーベキューマリネのエリンギブルド、レタス、にんじん、きゅうり、紫キャベツ & ホイシンソース



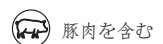
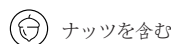
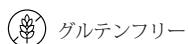
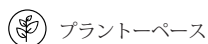
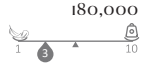
CRISPY PRAWN & PORK SPRING ROLLS

玄米ロールに豚肉、エビ、キクラゲ、野菜を包みベトナム風ドレッシング & ホイシンチリソース添え



CRISPY VEGAN SPRING ROLLS

玄米ロールにキクラゲ、豆腐、野菜を包みベトナム風ドレッシング & ホイシンチリソース添え



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。

心に響くベトナム麺料理

地域ごとに愛される伝統的な味を生かした本格麺料理。

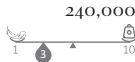
PHỞ

ライスヌードル、牛肉または鶏肉、
ハーブ & 八角香る骨のスープ



VEGAN PHỞ

ライスヌードル、豆腐、きのこ、
ハーブ & 八角香る野菜スープ



CAO LẦU PORK

カオラウ麺、豚チャーシュー、もやし & ローカルハーブ、
濃厚な豚ジュ、クリスピー雲吞、ライム



VEGAN CAO LẦU

カオラウ麺、豆腐、きのこ、もやし、ローカルハーブ、
クリスピー雲吞 & レモンガラス醤油ソース



MÌ QUẢNG

平たい白いライスヌードル、五香粉チキン、ローカルハーブ、
野菜の揚げ春巻き、トマトソース、
新鮮なハーブ、ライスクラッカー & ライム



BÚN CÁ

チタラ & サバの魚ケーキ、バターナッツ、もやし、白竹、
新鮮なハーブ & ガーリックチリ魚醤



バーガーセットメニュー

MIXED GREEN SALAD

POWER BURGER of CHOICE

COCONUT SUNDAE

Beef Burger Set Menu	720,000
Prawn Charcol Burger Set Menu	620,000
Plant-based Burger Set Menu	520,000

栄養たっぷりバインミー

ベトナムを代表するサンドイッチを、プレミアムな具材でアレンジし、
スイートポテト & タロイモチップスを添えて提供します。

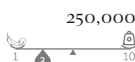
LOBSTER BÁNH MÌ

蒸しロブスターの尾身、イクラ、レタス、トマト、
ヴィーガンタルタルソース、全粒粉バゲット



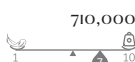
BÁNH MÌ CHAY

炒めた椎茸、マッシュルームパテ、豆腐、ハーブ、
パパイヤ & にんじんのピクルス、醤油 & スイートチリ、全粒粉バゲット



ANGUS BEEF & TRUFFLE BÁNH MÌ

カオラウ麺、豚チャーシュー、もやし & ローカルハーブ、
濃厚な豚ジュ、クリスピー雲吞、ライム



BÁNH MÌ ỐP LA

目玉焼き、マッシュルームパテ、きゅうりのピクルス、
トマト、青ねぎ & チリ醤油ソース、全粒粉バゲット



プラントベース



グルテンフリー



ベジタリアン



ナッツを含む



高いプロテイン



豚肉を含む

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。

ベトナム風セットメニュー

CRISPY or FRESH SPRING ROLLS

VIETNAMESE SOULFUL NOODLE of CHOICE

フォー Pho、カオラウ Cao Lau、ミークアン Mi Quang、ブンカー Bun Ca

FRESH TROPICAL FRUITS & MANGO SORBET

Regular Set Menu	640,000
Plant-based Set Menu	490,000

パワーバーガー

濃厚な味わいのパティを職人仕込みのサワードウバンズに挟み、
スイートポテト & タロイモチップスを添えて提供します。

BEEF BURGER

100% オーストラリア産ビーフパティ、サワードウバンズ、トマト、
レタス、玉ねぎ & ピクルス、チェダーチーズ（オプション）、
自家製トマトケチャップ & プラントベースマヨネーズ



PRAWN CHARCOAL BURGER

エビパティ、チャコールサワードウバンズ、グリルパイナップル、
コールスロー & パクチーライムクリームの焼きとうもろこし



FALAFEL BURGER

ファラフェルパティ、サワードウバンズ、シャキシャキレタス、
きゅうり & コールスロー、アイオリヴィーガンマヨネーズ添え



PULLED “PORK” MUSHROOM BURGER

BBQマリネのエリಂಗィブルド、レタス、アボカド、
トマト、ヴィーガン生姜-ゴママヨネーズ添え



バイタリティボウル

新鮮な食材がたっぷり入った色鮮やかで栄養満点のボウル
— メインディッシュとして十分なボリューム。

PROBIOTIC POWER BOWL

テンペ、玄米、ビーツ、カリフラワー、ルッコラ、
ピクルス黄パプリカ & キャベツ、クルミ、きゅうりピクルス、
オレンジサイダービネグレット



PROTEIN SHAWARMA CHICKEN BOWL

グリルした柔らかいチキン、赤キヌア、赤玉ねぎ、ミニトマト、
ベビーきゅうり、ビタパン & ライトヨーグルトドレッシング



KETO BURGER BOWL

オーストラリア Angus 牛ひき肉 150g、チェダーチーズ、
アイスバーグレタスサラダ、ミニトマト、アボカド、
赤玉ねぎ、きゅうりピクルス & シラチャヴィーガンマヨネーズ



ANTIOXIDANT BOWL

ローストバターナッツ、赤玉ねぎ、レンズ豆、キヌア、
ブルーベリー、アボカド、クランベリー、
ひまわりの種 & ケール、バルサミコビネグレット



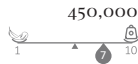
スパゲッティ クリエーション

レギュラー、小麦全粒粉、グルテンフリーヌードルからお選びいただけるクラシックパスタ。

BEEF BOLOGNESE



クラシックなボロネーゼソースとフレッシュパルメザンを添えたスパゲッティ



LOBSTER MISO “CARBONARA”



ロブスター、味噌、白ワイン、卵黄、イタリアンパセリ、パルメザンチーズ & 海苔



CREAMY MUSHROOM



濃厚なヴィーガンクリーミーマッシュルームソース、チャイブ & ヴィーガンパルメザン



PESTO & TOMATO



自家製バジルペスト、チェリートマト & 松の実、ヴィーガンパルメザン



バランス炒め創造の料理

香り豊かで栄養バランス炒め創造の料理

SCALLOPS & CLAMS



with SQUID INK NOODLES

新鮮な大アサリ、ホタテ、イカ墨ヌードル、生姜、エシャロット & コブミカン香るココナッツチリソース



PEANUT TEMPEH



with ORGANIC RICE

テンペ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、黒ゴマ & ローストピーナッツ & 自家製赤カレーピーナッツソース



ORGANIC SESAME GINGER CHICKEN



with ORGANIC RICE

ごま生姜にマリネしたチキン、ブロッコリー、グリーンピース、パプリカ & ごま



GLAZED MUSHROOM & EDAMAME



UDON NOODLES

照りのある椎茸、枝豆、にんにく、リーキ、ごま & 醤油ベースのタマリソース



シェフのスペシャル

シェフのシグネチャー料理 — ゲストとスタッフに愛される人気メニュー。

MAHI MAHI IN BANANA LEAF



グリルマヒマヒ、青ねぎの球根、エシャロット、グリルパイナップル、青バナナ、スターフルーツ、キュウリ、ライスヌードル & チリロックソルトソース



COCONUT CHICKEN CURRY



柔らかいオーガニックチキン、マイルドなイエローココナッツカレー、パプリカ、玉ねぎ、にんじん、レモングラス & ターメリック



MARINATED CITRUS TOFU



醤油、ゴマ油、レモンリーフでマリネした豆腐、ハーブ & ゴマ種、チンゲン菜 & オーガニック玄米ライスヌードル添え



DAILY SPECIALS

本日のシェフおすすめ料理をお尋ねください。

エレメンタルグリル

海と大地からの新鮮な食材を、自然の味わいを引き立てるシンプルな調理で。

すべてのグリル料理には以下からお選びいただけます：

サツマイモ & タロイモチップス または オーガニック米の蒸しご飯
季節野菜の炒め物 または バターグレーズのベビー野菜

FRESH WHOLE LOBSTER



約350gのグリルロブスター、ガーリックレモンバター または 生姜ねぎソース添え



FRESH TIGER PRAWNS



グリルタイガーシュリンプ6尾、ガーリックレモンバター または タマリンドソース添え



WHOLE SQUID



約350gの丸ごとイカ、ガーリックレモンバター または サテピーナッツソース添え



ANGUS BEEF TENDERLOIN



150g オーストラリア産アンガス牛フィレ、トリュフハーブバター または ペPPERコーンソース添え



甘いひととき

砂糖不使用のスイーツで、すべての甘い欲求を満たします。

MANGO NO BAKE CHEESE CAKE



ノーベイクヴィーガンチーズケーキ、フレッシュマンゴー添え



CHOCOLATE BROWNIE



サツマイモ、アーモンド、ココナッツ & ヘーゼルナッツのブラウニー、ココナッツナイスクリーム添え



SALTED PEANUT BUTTER BAR



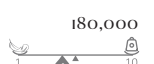
バナナナイスクリーム添え



COCONUT SUNDAE



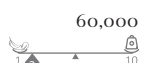
ココナッツナイスクリームにパイナップル、マンゴー、ラズベリークーリ、チョコレートソース & ローストアーモンド添え



SORBET & NICE CREAM



マンゴー または レモン&ライムのソルベ、バナナ、ココナッツまたはチョコレートナイスクリーム



プラントベース



グルテンフリー



ベジタリアン



ナッツを含む



高いプロテイン



豚肉を含む

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。