

Eat beautiful!

「美しさ」は、何を食べて、どんな暮らしをしているかによって育まれています。全ては繋がっているのです。

LA MAISON SHIGETAでは、みなさんの体のコンディションに合わせた プラントベースの食材を使ったメニューのご提案をしています。 そして季節の野菜とフルーツを中心に、生きた食材の美味しさと効果の発見をしていただきたいと思っています。

気持ちの良い体と肌を作るホリスティックライフの始まりは、体の全てで捉えることから。

Beauty comes from your lifestyle and eating habits. Embrace a holistic life.

At LA MAISON SHIGETA, we propose a menuwith fresh plant-based ingredients tailored to your body's specific needs. We would like you to discover the tastes and benefits of the best of seasonal produce.

The beginning of a holistic lifestyle creates a healthy body and beautiful skin.

こだわりの食材と調理法

Our special ingredients and cooking methods

丁寧に育てられた有機野菜を中心に、伝統的な製法で作られた塩や、有機調味料を使い、 食材の持つ酵素や栄養素、消化を意識した食べ合わせ、食材の個性を活かす調理法を用いています。

Each dish is carefully prepared in our kitchen, prioritizing vegetables grown with care, salt produced by traditional methods and organic condiments. Our cooking methods take into account the preservation of each ingredient's nutritional apports such as natural enzymes and nutrients.

1	厳選野菜	丁寧に育てられた有機野菜、減農薬野菜を使用。
	SELECTED VEGETABLES	All of our ingredients are seasonal, chemical free and organically grown.

パン

ジュース JUICES

焼き菓子

VEGAN 動物性食材を使わず、すべてのメニューを野菜や植物性の材料のみでお作りしています。 VEGAN Our menu is completely plant-based and vegan.

無添加・白砂糖・香料・着色料・保存料・グルテンフリー (パンを除く)です。 無添加 NO ADDITIVES No additives, white sugar, no artificial flavors, no artificial food coloring or preservatives. Gluten free (excluding bread).

調味料 調味料は、有機・無添加を中心にこだわり抜いた美味しい食材を取り寄せ使用しています。 CONDIMENTS Our condiments are all organic and additive free.

有機全粒ライ麦・オーツ麦・大麦・小麦を使用したやさしい甘みとほのかな酸味のドイツの BREAD 黒パンを使用しています。

> German black bread made from organic whole grain rye, oats, barley and wheat, a perfect mix between sweeteness and delicate sourness.

コールドプレスジュースやスムージーは、店内で作りたてのフレッシュなものをご提供しています。 Cold-pressed juices and smoothies are freshly made in our kitchen.

小麦粉やバターを使用せず、アレルギーにも配慮した LA MAISON SHIGETA オリジナル のレシピを店内で美味しく焼き上げています。

Our oven-baked cakes are made without flour, butter or white sugar. They are allergy friendly. All of our recipes are original.

LA MAISON SHIGETA

LA MAISON SHIGETAでは、お食事を選んでいただく方法が2つあります。

- ① 今日の気分に合ったものを選んでスタッフにオーダーする。
- ② オンラインカウンセリング (QR コード) から、今のコンディションを整えるために必要なメニューを 選んでスタッフにオーダーする。(スタッフがカウンセリングのサポートを行うこともできます)

オンライン カウンセリング はこちらから (日本語)



At LA MAISON SHIGETA, there are two ways to choose your meal.

- ① You can choose what suits your current mood and order it from the staff.
- ② You can choose the menu adapted to your current condition from your online counseling results and order it from the staff (staff can also provide counseling support).

今日のコンディションにあったメニューを選んでみる。 Choose the menu that suits your needs today. ▶▶▶

Start online counselling! (English)



1600

1600

1600

ALL DAY LIGHT MEAL

サーキュレーションメニュー 血の巡りを整えるキャベツや生姜を **Circulation Menu**

使ったジュースのついたセット

Light Meal set with cabbage and ginger juice for blood circulation.

ピュアメニュー Pure Menu

体の内側からクリーンにする大根や レモンのジュースのついたセット

Light Meal set with radish and lemon juice to cleanse the body from the inside out.

リラックスメニュー Relax Menu

神経を休ませて疲労を回復させる セロリとミントのジュースのついたセット

Light Meal set with celery and mint juice to rest the nerves and relieve fatique.

ライトミール

Light Meal Selection

サーキュレーションコールドプレスジュースS + ドリンク Small Circulation Cold-press Juice + Drink

ライトミール Light Meal Selection

ピュアコールドプレスジュース S + ドリンク Small Pure Cold-press Juice + Drink

ライトミール Light Meal Selection

リラックスコールドプレスジュース S + ドリンク Small Relax Cold-press Juice + Drink

ライトミールをお選びください Please select a Light Meal ・・・・・・・・



お粥 Asian style Porridge

長崎・小浜温泉の温泉水で炊き上げた 雑穀粥に冬の七草根菜をトッピング。

Rice porridge cooked in hot spring water from Nagasaki, with seven assorted roots and herbs.



アボカドトースト Avocado Toast

レモンが爽やかに効いたアボカド ペーストにスプラウトを添えて。

Avocado with refreshing lemon iuice and sprouts.



スープ Soup

甘いカボチャとジンジャーのポタージュ。 トースト付き。

Sweet pumpkin and ginger potage (with 2 slices of toast).



自家製 グラノーラヨーグルト Granola with Vegan Yoghurt

オーツ麦、りんご、バナナのサクサク グラノーラに豆乳ヨーグルトと一緒に。

Crunchy home made granola with oats, apple,banana and sov voghurt.

ライトミール単品 Light Meal Only 1000

ドリンクをお選びください Please select a drink

コーヒー / 紅茶 / レモネード / ハーブティー Coffee / Tea / Lemonade / Herbal Tea

Included

+100

Recommend



スムージー 350ml(サーキュレーション / ピュア / リラックス)詳細は Healthy Drinks をご覧ください Smoothie (Circulation / Pure / Relax) Please refer to Healthy Drinks menu on the last page

1050

Our Smoothies

カフェラテ / ゴールデンスパイスチャイ Cafe Latte / Golden Spice Chai

よくフルーツだけでは、お腹にたまらないと言われます。私たちは、スムージーにすることでたっぷりのフルーツを美味しく体内に取り入れることが できると考えています。だからここでみなさんにご提供しているスムージーはしっかりとお腹にたまる、たっぷりめ、こっくりめのスムージーなのです。

It is often said that fruit alone is not enough to fill you up. We believe that smoothies are a great and tasty way to get plenty of fruits and nutriments into your body. That's why we offer you smoothies that are filling and hearty.

ALL DAY MAIN MEAL

Our signature plate

20 種類以上の野菜や豆類を使ったシグネーチャープレート。

メインディッシュ、フレッシュな葉野菜、ローフード野菜のデリ、調理した野菜のデリ、穀類サラダの盛り合わせ。季節の野菜とハーブ、スパイスをたっぷりと使った一皿です。

An assortment of more than 20 different kinds of vegetables: fresh leafy greens, raw and cooled vegetable side dishes, a cereal salad and one main course. These dishes are rich with seasonal vegetables, herbs and spices.

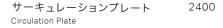


サーキュレーションメニュー Circulation Menu

巡りを高め解毒するかぶやキャベツなど野菜 の旨みが凝縮された具沢山ポトフ。

20種の野菜プレートとともに。

Cabbage and turnip pot-au-feu, served with a side of 20 assorted vegetables. Ideal for improving circulation and detoxification.



サーキュレーションコールドプレスジュース S Small Circulation Cold-press Juice



ピュアメニュー Pure Menu

体の毒素を排出させる白菜を使ったまろやかな クリーム煮込み。

20種の野菜プレートとともに。

Chinese cabbage soy milk stew, served with a side of 20 assorted vegetables. A course to help releasing toxins from the body.

ピュアプレート 2400 Pure Plate

ピュアコールドプレスジュース S Small Pure Cold-press Juice



リラックスメニュー Relax Menu

神経を休ませて疲労を回復させるねぎを使った クリーミーな味わいの豆乳グラタン。 20種の野菜プレートとともに。

Creamy soy milk gratin with leeks, served with a side of 20 assorted vegetables. Helps rest the nerves and relieve fatique.

リラックスプレート 2400 Relax Plate

リラックスコールドプレスジュース S Small Relax Cold-press Juice



季節の煮込み料理 Seasonal Stew

老廃物を吸着し排出するチャコール(竹炭)を使ったほんのりスパイシーな黒カレー。リーフサラダやデリなどの盛り合わせとともに。

Lightly spiced black curry with bamboo charcoal, served with a leaf salad and assorted vegetables. A dish that helps absorb and discharge body wastes.

シチュープレート 2400 Stew Plate

本日のスープ

Today's Soup

コールドプレスジュース S

Small Cold-press Juice of your choice

メインミール単品 Main Meal Only 2000

ドリンクセット(下記の飲み物からお選びください) Drink Set (Please select a drink)

コーヒー / 紅茶 / レモネード / ハーブティー Coffee / Tea / Lemonade / Herbal Tea +400 カフェラテ / ゴールデンスパイスチャイ Cafe Latte / Golden Spice Chai +500

+ デザートセット - バナナケーキ(ハーフサイズ) Dessert Set - Banana Cake (Half size) +400



Our Signature Plates

体の機能を高めるためには、野菜やフルーツの酵素を取り入れることが大切です。そのために、火を通さない野菜やフルーツをふんだんに使っています。消化や解毒に負担をかけないことで、食べた後の体の軽やかさにきっと驚かれるはずです。

Raw vegetables and fruits contain enzymes that nurture the body's natural functions and stimulate detoxification.

By using raw ingredients we avoid burdening the digestive system. We can alleviate digestion related problems and facilitate digestive functions which will leave you surprised by how light your body feels after eating.



HOMEMADE CAKES



ガトーショコラ (米粉使用、乳製品、卵不使用) 850 豆乳クリームとフレッシュオレンジを添えて

Gateaux Chocolat (made with rice flour, dairy-free and egg-free). With soy cream and fresh orange,

バナナケーキ (米粉使用、乳製品、卵不使用) 850 キャラメルソースとくるみを添えて

Banana Cake (made with rice flour, dairy-free and egg-free). With caramel sauce and walnuts,

ドリンクセット(下記の飲み物からお選びください) Drink Set (Please select a drink)

コーヒー / 紅茶 / レモネード / ハーブティー +500 Coffee / Tea / Lemonade / Herbal Tea カフェラテ / ゴールデンスパイスチャイ +600 Cafe Latte / Golden Spice Chai

DRINKS

コーヒー(エスプレッソ / アメリカーノ)[HOT/ICE] Organic Coffee (Espresso / Americano) [HOT/ICE]

600

ハーブティー [HOT]

(サーキュレーション / ピュア / リラックス)

カフェラテ (ソイミルク / オーツミルク) [HOT/ICE]

Organic Herbal Tea (Circulation / Pure / Relax) [HOT]

700

700

Organic Cafe Latte (Soy Milk / Oats Milk) [HOT/ICE]

スパイスハニードリンク [HOT/ICE] Spice Honey Drink [HOT/ICE]

紅茶 (アールグレイ / ダージリン) [HOT/ICE] Organic Tea (Earlgrey / Darjeeling) [HOT/ICE]

650

750

レモネード ローズマリー添え

700

Lemonade with Rosemary

700

自家製 ジンジャーエール (辛口) Homemade Ginger Ale (Dry)

HEALTHY DRINKS

ゴールデンスパイスチャイ(ソイミルク仕立て)[HOT]

Golden Spice Chai with Soy Milk [HOT]

スムージー 350ml/200ml Smoothies

サーキュレーション(ブルーベリー、バナナ、オレンジ、アサイ、ミント、豆乳ヨーグルト) 1050 / 800 Circulation (Blueberry, Banana, Orange, Acai, Mint, Soy Yoghurt)

ピュア (バナナ、パイナップル、ジンジャー、グレープフルーツ) Pure (Banana, Pineapple, Ginger, Grapefruit)

リラックス (バナナ、カカオ、マカ、セサミ、オーツミルク) Relax (Banana, Cocoa, Maca, Sesame, Oat Milk)

コールドプレスジュース 200ml Cold-press Juices

サーキュレーション (りんご、キャベツ、ジンジャー、フェンネル) Circulation (Apple, Cabbage, Ginger, Fennel)

900

ピュア(りんご、大根、にんじん、レモン、カルダモン) Pure (Apple, Radish, Carrot, Lemon, Cardamom)

リラックス (りんご、セロリ、ミント、レモン) Relax (Apple, Celery, Mint, Lemon)

3種のSサイズ(80ml) ジュースセット Discovery set of 3 cold-pressed juices (3x80ml)

1200

野菜や果物は季節によって変わります。 Vegetable and Fruits will change according to the seasons.

Recommend

Our Cold-pressed Juices

私たちは、野菜の酵素をたくさん取り入れて、体内器官の働きをブーストさせるコールドプレスジュースをおすすめして います。だからしっかりと野菜の繊維の奥まで酵素を取り出すマシーンを使ったジュースをご提供しています。

We recommend cold-pressed juices because they retain most of the enzymes present in vegetables and fruits, which boosts the functioning of the body's internal organs. That's why our juices are made with a specialized machine that firmly extracts the enzymes from deep inside the fibers of the vegetables and fruits

