

Recommended Lunch Menu アフリカ料理が楽しめる おすすめメニュー

★ 前菜付と前菜無が選べます。前菜の内容は下をご覧ください。
★ 選べる主食についての説明は下にあります。初めての方は rice (バスマティ米) がおすすめ！
＊必ずお一人様1品のお食事のオーダーをお願いいたします。ドリンクのみなどは、ご遠慮ください。
Please be sure to order one meal every each person. Please refrain from ordering only drinks.

A Lunch

Poulet Yassa Plate プーレヤッサ・プレート



鶏肉のレモン煮込み/青菜煮込み/豆煮込み/揚げバナナ/サラダ	
Chicken yssa	/beans stew / green vegetable stew / fried plantain / salad /
rice or couscous	with appetizer (前菜付) ¥2,200
	no appetizer (前菜無し) ¥1,500
jollof rice or fonio	with appetizer (前菜付) ¥2,600
	no appetizer (前菜無し) ¥1,900

B Lunch

Maffe Plate マフェ・プレート

VEGAN



ピーナッツ煮込み	青菜煮込み/豆煮込み / 揚げバナナ/サラダ	
Peanut stew	/ green vegetable stew / beans stew / salad /	
rice or couscous	with appetizer (前菜付)	¥2,200
	no appetizer (前菜無し)	¥1,500
jollof rice or fonio	with appetizer (前菜付)	¥2,600
	no appetizer (前菜無し)	¥1,900

C Lunch

Jollofe rice Plate ジョロフライス・プレート

ジョロフライス/青菜煮込み/豆煮込み /揚げバナナ/サラダ

VEGAN	with appetizer (前菜付)	¥2,200
VEGAN	no appetizer (前菜無し)	¥1,500
with meat	with appetizer (前菜付)	¥2,600
with meat	no appetizer (前菜無し)	¥1,900



前菜は以下からお選びください with appetizer(vegan or not vegan)



VEGAN

or



not vegan

★rice ★ バスマティ米 basmati ★couscous ★ クスクス 粒上のパスタです

★jillof rice ★ ジョロフライス トマトソースで炊込んだ西アフリカのご飯。ココナッツ風味です。

★Fonio ★ フォニオ イネ科の植物 フォニオ からできる、グルテン・フリーのクスクスです。

* 画像はイメージです。Actual product may differ from image

weekday lunch 1**VEGAN Vegetarian mattza ヴェジタリアンマツツア**

キャロットラペ、紫キャベツマリネ、ファラフェル、オクラ煮込み、フムス、豆のケバブ

Carrot salad, marinated cabbage, okra, hummus, beans kebab and falafels.

w/pita bread, rice, or couscous ピタパン,ご飯, またはクスクス **¥1,100**with large serving of rice ご飯大盛 **¥1,200**w/ fonio フォニオ **¥1,500****weekday lunch 2****Yassa ヤッサ**

鶏肉レモン煮込み

with rice or couscous

ライスor クスクス

¥900

with fonio or jollof rice

フォニオ or ジョロフライス

¥1,300

with large serving of rice

ご飯大盛

¥1,000**weekday lunch 3****Maffe マフェ VEGAN**

ピーナツ煮込み

with rice or couscous

ライスor クスクス

¥900

with fonio or jollof rice

フォニオ or ジョロフライス

¥1,300

with large serving of rice

ご飯大盛

¥1,000**weekday lunch 4****Today's Afro-vegan soup + Appetizer + pita bread****VEGAN** アフロヴィーガン・スープ、前菜、ピタパンのセット **¥1,100****weekday lunch 5****Chicken bowl****チキン丼**

グリルチキンを細かく切り、サラダと混ぜて Grilled chicken and salad

with rice

¥1,100

with large serving of rice ご飯大盛

¥1,200**★ 追加オーダー****Additional orders****Vegetarian appetizer**

野菜前菜盛合せ(mini size)

¥400 VEGAN**Vegetarian mattza**

ヴェジタリアンマツツア

¥900 VEGAN**Creole set**

クレオールセット(春巻き、サモサのセット)

¥800**Afro-Vegan soup**

アフロヴィーガンスープ

¥600 VEGAN

★スープ単品の追加オーダーはお二人でシェアも可能。

it is available additional ordering of just soup (¥600). You can share it with two people.

★ ドリンクとデザート**Drinks and dessert****African drink BISSAP JUICE**

ビサップジュース(ハイビスカスの額を煮出して作ります)

¥350**African drink BAOBAB JUICE**

バオバブジュース(リンゴやパインアップル、ネクターの風味)

¥350**Kinkeliba iced tea**

キンケリバ・アイスティー

¥400

(西アフリカで飲まれている薬草茶。ライム、カルダモン、シナモンで爽やかな味わい。甘さは控えめ)

Mint tea

ミントティー

¥300**Kenya tea**

ケニアの紅茶

¥300**Swahili chai**

スワヒリチャイ(生姜とスパイスのきいたチャイ。豆乳使用)

¥700**Café Touba**

カフェ・トゥーバ(セネガルで飲まれている、スパイス・コーヒー。クセあり。甘くします)

¥450**Beer**

ビール

¥600**Wine**

ワイン

¥600**Vegan cake**

ヴィーガンケーキ(mini size)

¥250 VEGAN**Moroccan-style almond cream fried confectionery(2pieces)**モロッコ風アーモンドクリーム揚げ菓子 **¥300 VEGAN*****お支払いは現金、paypay、ハチペイで。Credit cards are not accepted.**