

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

★jollof 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ァ**

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**

ピーナッツ煮込み

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****VEGAN****Today's Afro-vegan soup + Appetizer + pita bread**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ァ **¥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** ビサブジュース(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(リンゴやパイナップル、ネクターの風味) **¥350****Kinkeliba iced tea** キンケリバ・アイ스티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.**