

M E N U

KNOT

Tea & Farmkitchen

Tea and Natural Food by Fresca

ヒトサラにたっぷりの幸せが

TEA FREE --- ティーフリーのこと

ティーフリーとは

従来の紅茶の注文といえば、1人前を1ポットで注文するのが主流です。しかしKNOTには数えきれないくらいたくさんの紅茶の銘柄があり、どれが自分の好みに合うのかわからないことの方が多くあります。そこで少しずつでも毎回違ったお茶を色々楽しめる様にしたのが「ティーフリー」です。スタッフが空になったカップに毎回違った紅茶を注いでまわることで、いろいろな種類の紅茶をテイस्टイングして自分好みの紅茶を見つけて頂けます。

MLESNA TEA --- ムレスナティの話

紅茶大国スリランカの高品質紅茶ブランド。

「セイロン紅茶のシャンパン」と呼ばれるヌワラエリア産の茶葉を使用し、天然植物香料をブレンドした、香り高いフレーバーティーです。時間を気にせずゆっくりと過ごしてほしい、備え付けの洗双糖を入れるとよりフレーバーが引き立ちます、様々なフレーバーティーをお楽しみ下さい。

SPROUT SANDWICH

| スプラウトサンドイッチ |

無農薬の自然栽培で育てた野菜をふんだんに使用しています。また発芽野菜を含む野菜の栄養も一度にとることができ大変健康的なサンドイッチです。

(野菜も主役のサンドイッチ)

KNOT



VEGETABLES

| SHAKI
SHAKI /



1. ハーブチキンサンド

鳥取県産の大地のハーブ類・卵・ニンジン・かいわれ大根・むらさきキャベツ・パプリカ・きゅうり・ポテトフライ・フルーツ

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、鶏、キウイ、バナナ

ティーフリーセット ¥1,500



2. シュリンプサンド

ガーリックシュリンプ・卵・ニンジン・かいわれ大根・むらさきキャベツ・パプリカ・きゅうり・ポテトフライ・フルーツ

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、エビ、キウイ、バナナ

ティーフリーセット ¥1,500



3. 自家製ローストビーフサンド

香川県産オリーブ牛・卵・ニンジン・かいわれ大根・むらさきキャベツ・パプリカ・きゅうり・ポテトフライ・フルーツ

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、牛、キウイ、バナナ

ティーフリーセット ¥1,800

CURRY

| カレースパイスのこだわり |

本場スリランカの高級スパイスを惜しげなく使った、ヘルシーな無添加カレー。お子さまもお召し上がりいただける、ほんのり甘さも感じる奥深い味わいです。

(スパイス自慢のカレー)



1 SPICE



1. 10種野菜のカレー

自然栽培のお野菜・カレー・ご飯・セットサラダ・紅茶のミルクプリン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,600



2. 厚切りカツカレー

三元豚のトンカツ・カレー・ご飯・セットサラダ・紅茶のミルクプリン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,700



3. ピーチポークのしゃぶカレー

岡山県産ピーチポーク・カレー・ご飯・セットサラダ・紅茶のミルクプリン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,600

おコメへのこだわり

瀬戸内市邑久町で作られる特別栽培米「にこまる」を使用。笑顔がこぼれるほどおいしいことから名付けられた通り、炊き上がりはふっくらつややか。旨味の強いお米です。





STEAMED DISHES

蒸し料理のこと

お肉も野菜もたっぷり、栄養バランスよく食べたい方へ。余分な脂分を落として、やわらかくジューシーに蒸しあげたお肉と、十数種の旬の野菜をふんだんに、KNOTイチ押しのお食べ応え満点、お腹も大満足の一品です。

ヘルシーでおいしいKNOTの蒸し料理



1. 香川県産オリーブ牛のセイロ蒸し

香川県産オリーブ牛(クラシタ)
季節の自然栽培のお野菜盛りだくさん
白米or十二穀米・紅茶のミルクプリン
アレルギー一品目：卵、小麦、大豆、乳、牛肉、ごま、ゼラチン

ティーフリーセット ¥2,300

DELICIOUS



2. ピーチポークのセイロ蒸し

岡山県産ピーチポーク(肩ロース)
季節の自然栽培のお野菜盛りだくさん
白米or十二穀米・紅茶のミルクプリン
アレルギー一品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、ごま、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,800



3. 麩唐揚げのセイロ蒸し

鳥取県産鶏(もも)
季節の自然栽培のお野菜盛りだくさん
白米or十二穀米・紅茶のミルクプリン
アレルギー一品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、ごま、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,700



4. 鳥取県産鶏のセイロ蒸し

鳥取県産鶏(せせり・ささみ・はらみ)
季節の自然栽培のお野菜盛りだくさん
白米or十二穀米・紅茶のミルクプリン
アレルギー一品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、ごま、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,800

Healthy!



5. セイロ蒸しミックス

香川県産オリーブ牛(クラシタ)・
岡山県産ピーチポーク(肩ロース)
季節の自然栽培のお野菜盛りだくさん
白米or十二穀米・紅茶のミルクプリン
アレルギー一品目：卵、小麦、大豆、乳、牛肉、豚肉、ごま、ゼラチン

ティーフリーセット ¥2,000

ごはんのこと

選べる2種の「せいろ飯」

セットのご飯も、ふっくら熱々のせいろ蒸し。ビタミンや食物繊維など、栄養たっぷりの「十二穀米」、または「白米」、2種から、お好みでお選びください。



調味料のこと

味付けはお好みで自然のおいしさにこだわった、5種の味です。

- 久米南町の柚子ポン酢
太陽の光をたっぷり浴びた久米南町の柚子の香りと風味
- 鷹取醤油の味噌ポン酢
味わい深い味噌に、清々しいポン酢の柑橘味
- 山椒塩
山椒が香る塩で、さっぱりと
- 焙煎ゴマだれ
胡麻のコクと香り豊かなオリジナルのたれ
- 久米南町の塩ポン酢
久米南町の天然柚子果汁を使用した、名産塩ポン酢

MAIN

元気いっぱい! 肉×ハーブのごちそうプレート

シンプルな調理方法でおいしい肉を料理します。

毎日の食事でお肉をしっかり食べることは、カラダの元気エネルギーを作ります。たくさんの野菜と一緒に召し上がりがいただけます。

BEEF



1. 香川県産オリーブ牛ステーキ ～ソルト&ソース～

香川県産オリーブ牛(クラシタ)
ミニサラダ・ポテトフライ・紅茶のミルクプリン
ごはんorパン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、牛肉、そば、ゼラチン

ティーフリーセット ¥3,500

Olive

STEAK

herb
salt



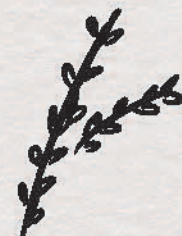
2. 鳥取県産大地のハーブ鶏のグリル ～ハーブソルト～

鳥取県産大地のハーブ鶏(もも)
ミニサラダ・ポテトフライ・紅茶のミルクプリン
ごはんorパン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、鶏肉、そば、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,600

CHICKEN



PORK



3. 岡山県産ピーチポークソテー ～ジェノベーゼ～

岡山県産ピーチポーク(肩ロース)
ミニサラダ・ポテトフライ・紅茶のミルクプリン
ごはんorパン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、そば、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,700



NICE

お店で使っている肉のお話

KNOTの母体は、1972年創業の食肉卸などを手がける会社。

厳選した肉の品種や品質はもちろん、仕入れからお皿の上まで、一元管理で安全性を追求しています。肉を研究し、味わいを熟知しているからこそ、最適な調理法で「本物のおいしさ」をお届けしたいのです。

SALAD PLATE

1日に必要な野菜の栄養が
いっぱいのおサラダプレート

YUMMY



GOOD!!

Flowers

1. サラダプレート [スペシャル]

フリルレタス・ケール・ベビーリーフ・鶏ささみ・ミックスビーンズ・卵・豆腐・ミニトマト・
プロシュート生ハム・マッシュルーム・キウイ・アボカド・リコッタチーズ・モッツアレラチーズ・
バケット・紅茶のミルクプリン

2. サラダプレート [ミネラル]

フリルレタス・ケール・ベビーリーフ・キヌア・海藻ひじき・釜揚げシラス・ミックスビーンズ
豆腐・サツマイモ・かいわれ大根・ミニトマト・パプリカ・バケット・紅茶のミルクプリン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、鶏肉、豚肉、キウイ、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,800

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,800



Eye icons

Leaf icon

3. サラダプレート [スーパーフード]

フリルレタス・ケール・ベビーリーフ・アボカド・ナッツ・ドライフルーツ・
リコッタチーズ・ゴルゴンゾーラチーズ・モッツアレラチーズ・かいわれ大根・
ミックスビーンズ・かぼちゃ・ミニトマト・キヌア・バケット・紅茶のミルクプリン

4. サラダプレート [フルーティー]

フリルレタス・ケール・ベビーリーフ・バナナ・キウイ・ナッツ・プロシュート生ハム・
キヌア・かいわれ大根・パプリカ・ヤングコーン・マッシュルーム・バケット・
紅茶のミルクプリン

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、落花生、カシューナッツ、くるみ、ゼラチン

ティーフリーセット ¥1,800

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、キウイ、落花生、
カシューナッツ、くるみ、ゼラチン、バナナ

ティーフリーセット ¥1,800

Healthy

やさいを食べる

健康な野菜を食べよう

KNOTが仕入れる野菜たちは、野菜本来の力強い味がします。季節の旬であることはもちろん、無農薬、有機栽培にこだわった
たくましい野菜たちの味わいは、まさに自然の中で生き抜く力そのもの。大地や天の恵みを、そのまま振り込めますように。



KIDS PLATE

料理の基準は、自分の子どもに食べさせたいもの。
一番の育ち盛りだから、冷凍モノは一切使わず、いちから手作り。
子どもたちに人気のメニューを、プレートに詰め込みました。

Hand icon

Hand icon

お子様プレート

ケチャップライス・塩麹唐揚げ・ポテトフライ・ミニサラダ・カップデザート・ジュース

アレルギー品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、鶏

¥680

A LA CARTE

アラカルトについて

お酒に一品ほしい時や、ちょっと物足りない時に。お一人さまでも、グループでシェアするのもぴったりな、自慢のアラカルトです。

〔 こだわり食材を召し上がっていただきたいアラカルト 〕



1. 前菜盛合せ

季節野菜のバーニャカウダ・自家製パテカン・生ハム・チーズ etc...

アレルギー一品目：卵、小麦、大豆、乳、豚肉、鶏肉、牛肉、落花生、カシューナッツ

¥2,000



GOOD!!!



2. 自家製ローストビーフ

香川県産オリーブ牛(クラシタ)

アレルギー一品目：卵、小麦、大豆、乳、牛肉、そば

¥1,500

Roast Beef



3. モzzarellaとトマトのカプレーゼ

モzzarellaチーズ・トマト

アレルギー一品目：乳

¥800

Tomato



4. プロシュートとモzzarella

モzzarellaチーズ・プロシュート生ハム

アレルギー一品目：乳、豚肉

¥900

MOZZARELLA



5. ポテトフライ

じゃがいも

アレルギー一品目：小麦

¥600



6. フレンチフライ

じゃがいも

アレルギー一品目：小麦、大豆、乳

¥600



7. 自家製パテドカンバーニュ

パテカン・ピクルス

アレルギー一品目：小麦、大豆、豚肉、鶏肉、牛肉、落花生、カシューナッツ

¥800

COURSE

｜ ファーマーズキッチンコース ｜

KNOTの料理を囲んで大好きな人と楽しい時間を過ごしませんか
健康的でシーズナブルなローカル食材を生かしたKNOTならではのコースメニュー



※写真はイメージです

1. ランチコース

11:00 - 15:00

季節の前菜/ガーデンサラダ/メインディッシュ/本日のデザート
メインディッシュは数種類の中からお選びいただけます

TEA FREE(紅茶飲み放題)
+500円でアルコール飲み放題にできます
※お子様はkidsプレート¥680がつきます

¥2,500

2. ディナーコース

17:00 - 20:00

季節の前菜/ガーデンサラダ/メインディッシュ/本日のデザート
メインディッシュは数種類の中からお選びいただけます

TEA FREE(紅茶飲み放題)
+500円でアルコール飲み放題にできます
※お子様はkidsプレート¥680がつきます

¥3,500

つながろう。

大切なヒト、大切な時間、
健康や自然、その先にある
もっとたくさんの大切なコト…

そのすべてと
おいしい“食”を通じて繋がりたい
「KNOT」です。



Tea and Natural Food
by Fresca

DRINK

アルコールメニュー

フルーツやハーブをつかったKNOTオリジナルカクテル



フーゴカクテル

alcohol 3.5% / エルダーフラワーを使った欧州で大人気のスパークリングカクテル

ピーチティー香るミモザ

alcohol 4.3% / スパークリングワイン×ムレスナティー白桃×オレンジ

スパークリングローズカクテル

alcohol 4.3% / スパークリングワイン×真出露管整園プレミアムスパークリングローズ

エルダーフラワーハイボール

alcohol 9% / 自家製エルダーフラワーシロップ×ハイボール

レモンマートルと瀬戸内レモンのレモネード

alcohol 8% / 自家製レモンマートルシロップ×レモンの實沢な自家製レモネード

レモンマートルと瀬戸内レモンのレモネードソーダ

alcohol 8% / 自家製レモンマートルシロップ×レモンの實沢な自家製レモネードソーダ

ALL ¥600

WHISKY ウイスキー

メーカーズマークハイボール

グレンフィディックハイボール

ジンジャーハイボール

ALL ¥600

WINE ワイン

グラススパークリング

グラスワイン

(ボトルワイン ※別紙 スタッフにお申し付けください)

ALL ¥600

FRUIT WINE 果実酒

山崎蒸留所貯蔵 梅酒 ¥600

COCKTAILS カクテル

フレッシュミントモヒート

カシスソーダ

カシスオレンジ

ファジーネーブル

モスコミュール

ALL ¥600

BEER ビール

ちょこっとビール ¥300

ザ・プレミアム・モルツ 香るエール 生 ¥600

シャンディーガフ ¥600

オールフリー ¥400

SOFT DRINK ソフトドリンク

瀬戸内レモンのレモネード

瀬戸内レモンのレモンスカッシュ

オレンジジュース

グレープフルーツジュース

ウーロン茶

ジンジャエール

ALL ¥500

※価格は全て税別表記です

SWEETS

11:00 - 21:00

紅茶に合わせた自家製デザートプレート

毎日食べても大丈夫!

店内仕込みのバイクドスイーツを紅茶といっしょにお楽しみください

Bubble Waffle



1. チョコバナナワッフルパフェ

バブルワッフル・バナナ・生クリーム・ソフトクリーム・チョコレートソース
アレルギー食品：卵、小麦、大豆、乳、バナナ

¥600



2. ベリーワッフルパフェ

バブルワッフル・ブルーベリー・生クリーム・いちご・ソフトクリーム
アレルギー食品：卵、小麦、大豆、乳

¥600



3. キャラメルナッツワッフルパフェ

バブルワッフル・ナッツ・生クリーム・キャラメルソース・ソフトクリーム
アレルギー食品：卵、小麦、大豆、乳、落花生、カシューナッツ、くるみ

¥600

Scone

手作リスコーン

アレルギー食品：
卵、小麦、大豆、乳



プレーン
Plain
¥500



チョコ
Chocolate
¥500



ミックス
Mix
¥500

Pound Cake

自家製パウンドケーキ

アレルギー食品：
卵、小麦、大豆、乳、油



レモン
Lemon
¥500



紅茶
Tea
¥500

Fruits Sand

季節のフルーツサンド

アレルギー食品：
卵、小麦、大豆、乳、バナナ



フルーツサンド
Fruits Sand
¥500

KNOTのこだわりスイーツ

お菓子に使用している全粒粉小麦は有機栽培のものを使用し、その他の材料に関してもすべて無添加で保存料等は使用していません。お子様も安心して召し上がれます!

卵産産さんのたまご

お菓子に使用している卵は自然な環境の中でストレスなしに育ったお母さん鶏の生んだ卵です。そして雌鳥と雄鶏を一緒に過ごさせる事。当たり前の話ですが、同じ環境に自分を守ってくれる雄鶏が居ると、雌鳥は安心して草をついばんだり、走り回ったり、そして自然なサイクルで卵を産んでくれます。コクのある卵黄とクセの無い卵白が特徴です。

SWEETS

おすすめスイーツをあれこれお楽しみいただける英国式紅茶の世界観
KNOTのナチュラルな空間の中で午後のおしゃべりのひとときを



アフタヌーンティーセット (13:00 - 17:00)

Afternoon Tea Set

スコーン・パウンドケーキ・フルーツサンド etc...

フレンドリー価格：大、小煎、大豆乳、キウイ、バナナ、桃、サクランボ

ティーフリーセット ¥1,500

北海道ソフトクリーム

¥500

Hokkaido Softcream フレンドリー価格：大、小煎乳

ロイヤルミルクティソフトクリーム

¥500

Royalmlktea Softcream フレンドリー価格：大、小煎乳

Soft Drink

ソフトドリンク

ムレスナアイスミルクティー	¥500
ホットミルクティー	¥500
オレンジジュース	¥500
グレープフルーツジュース	¥500
ジンジャーエール	¥500
瀬戸内レモンのレモネード	¥500
瀬戸内レモンのレモンスカッシュ	¥500
ティーフリー	¥1,000

※価格は全て税別表記です