

# 山田山食堂

Bagel shop by yamcook.com



〒733-0854 広島市西区山田町187-3  
Tel 050-3595-5655 FAX 050-3737-2178  
営業日 毎週 水曜日、土曜日、日曜日  
Open AM10:00~AM12:00  
yamadayama@key.ocn.ne.jp  
yamcook.com



## Menu

(価格はすべて税込価格です)



1 プレーン 170円

国産小麦、自家製粉小麦、イースト、塩、素焚和糖、水のみで作った少しかためのパンです。卵、油脂、乳製品を使用せず、ノンコレステロールで低カロリーです。もちりとした食感でかめばかむほど小麦の甘みがでてきます。約789。180カロリー。



2 全粒粉 170円

プレーンの生地には、ふすまを多めに入れました。ふすまは、広島県の契約農家の小麦を自家製粉した時にとれたものです。食物繊維やミネラルを含んだ朝食にぴったりのベーグルです。約789。177カロリー。



3 ライ麦 170円

北海道産のライ麦を使用。良質なたんぱく質が小麦より多く、ビタミンB1、B2が豊富です。独特な酸味がワインにもよく合います。約789。179カロリー。



4 オーガニック天然酵母 170円

オーガニック天然酵母を使用したベーグル。酸味の少ないオーガニックの天然酵母を使用しました。独特なもちもち感をお楽しみ下さい。約789。180カロリー。



5 黒ごま 170円

国産の黒ごまをふだんに使い生地の中に練込みました。ごまには、鉄分、カルシウムが多く、不老長寿の薬とも言われています。ごまの風味が味あえるベーグルです。約789。195カロリー。

6



山ぶどう 220円

太陽の恵みをたっぷり受けたカレンツには、カリウム、ミネラルが豊富です。ほんのりラム酒の香りと、オーガニックカレンツの甘みをお楽しみください。約849。186カロリー。

7



チーズ 220円

ナチュラルチーズをたっぷり生地の中に入れました。トースターで焼くと、とろっとチーズがとろけます。約889。197カロリー。

8



シナモンレーズン 220円

有機オーガニックレーズン、シナモンパウダーを生地練込しました。レーズンと組み合わせると甘い香りのベーグルになります。約829。194カロリー。

9



くるみ 280円

貴重な国産の鬼くるみを使用。くるみは栄養価が高く、香りもよいのでベーグルにとってもよく合います。毎朝炒りたてのくるみを使用し、こぼしい香りが特徴です。約789。204カロリー。

10



よもぎ 220円

国産のよもぎを練込しました。よもぎは『ハーブの女王』と呼ばれるほど、その効能は絶大です。特に食物繊維はほうれん草の10倍近くあり、特によもぎに含まれるクロロフィルと言う成分は、小腸絨毛の奥に蓄積したダイオキシン、残留農薬、有害金属を取り除いてくれる働きがあります。約789。176カロリー。

11



ブルーベリー 280円

広島県産のフレッシュなブルーベリーと有機栽培されたドライブルーベリーをふんだんに使用しました。ブルーベリーには眼精疲労に効果のあるアントシアニンが含まれています。クリームチーズをぬって食べてみて下さい。約789。178カロリー。

12



きなこ 220円

広島県産のきなこを使用した和風のベーグルです。表面にきなこ、素焚和糖をトッピングして焼きました。きな粉は、イソフラボンやオリゴ糖、食物繊維、大豆タンパク質などが含まれていて、健康効果は抜群です。約809。192カロリー。



抹茶ホワイトチョコ 300円

13 国産の厳選した抹茶を生地練りにみ、ホワイトチョコを入れました。抹茶の風味とホワイトチョコの相性はバツグンです。約859。211カロリー。



ブラウニー 330円

14 ココアパウダーと国産鬼くるみを生地混ぜ、チョコチップとラム酒に浸けたカレンツを中に巻きました。ココアとくるみとカレンツの相性はバツグンです。おとなの味です。約909。310カロリー。



ブルーベリーフロマーシュ 330円

15 ブルーベリーの生地で、クリームチーズを中に巻きました。手間を省かずパクッと食べられます。ブルーベリーの酸味とクリームチーズがよく合います。約989。240カロリー。



リッチなピスタチオフロマーシュ 330円

16 ピスタチオパウダー、白ごま、かぼちゃの種、ひまわりの種、発酵バターを混ぜ込んだ生地、クリームチーズ、ホワイトチョコを中に巻いて焼きました。クリームチーズの酸味と、ホワイトチョコのほのかな甘み、生地の香ばしい香りが絶妙にマッチしたリッチなベーグル。約989。315カロリー。



よもぎあん＆クリームチーズ 330円

17 国産のよもぎ練り込んだ生地、こしあん、クリームチーズを入れて焼きました。あんは、国産の大納言を使用し、山田山食堂の手作りです。約1009。277カロリー。



抹茶あん＆クリームチーズ 330円

18 国産の厳選した抹茶を練り込んだ生地、こしあん、クリームチーズを入れて焼きました。あんは、国産の大納言を使用し、山田山食堂の手作りです。約1009。284カロリー。



五宝 280円

19 ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、トマトを生地練りにみ、クリームチーズを中に巻きました。5つの品がベーグルの中に凝縮されています。栄養バランスが整ったベーグルです。約959。236カロリー。

- 20  **ベリートマト 330円**  
自家乾燥させたミニトマトを生地練りこみ、クリームチーズを中心に巻きました。ミニトマトが約5個分入っています。ミニトマトは普通のトマトより栄養豊富で、ビタミンCを多く含み、また、がん予防の効果が高いと指摘されているリコピンも大量に含んでいます。約989。259カロリー。
- 21  **ベーグルドック 250円**  
少しスパイスの効いたウィンナーにベーグルの生地をまいて、焼きました。忙しい朝食に。約689。184カロリー。
- 22  **ゴぼうドック 270円**  
ジューシーなウィンナーに、ゴぼうと白ゴまを練りこんだ生地を巻きました。意外な組み合わせですが、ウィンナーの旨味と、ゴぼうの風味が良く合います。約669。195カロリー。
- 23  **スパイシードック 280円**  
ガーリックパウダー、カエンペッパー、ブラックペッパー、フライドオニオン、パセリ、白ゴまを練りこんだ生地には、とろけるチーズを入れ、ジューシーなウィンナーに巻きました。おつまみにピッタリの、パリ辛でスパイシーなベーグルです。約709。220カロリー。
- 24  **ゴぼう 220円**  
国産乾燥ゴぼうを生地練りこみました。ゴぼうには、食物繊維が豊富に含まれ、コレステロール値の調整作用、糖尿病の予防、高血圧症状の改善などに役立つと言われています。約789。186カロリー。
- 25  **竹炭にんじん 220円**  
竹炭と国産乾燥人参を生地練りこみました。竹炭は、整腸作用、体内老廃物の除去、解毒作用などの効果があると言われています。人参はビタミンA、カロテンが豊富です。カロテンは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高めたり、粘膜や皮膚を健康に保ち、目に潤いを与えます。約789。185カロリー。
- 26  **スコーン 220円**  
シンプルなスコーン。発酵バターをふんだんに使い、国産小麦と牛乳で仕上げました。トーストすると外はサクッ、中はしっとりの山田山食堂自慢のスコーンです。約609。253カロリー。



苺のスコーン 280円

27

スコーンの生地にかりかりの自家製乾燥苺を練り込みました。フレッシュな苺の風味をお楽しみ下さい。苺は、国産の低農薬のものを使用していますので、安心して食べられます。約609。255カロリー。



ビスケット 170円

28

くるみとクランベリーのビスケットです。砂糖がほとんど入っていないので、はちみつやジャムをつけて食べて下さい。くるみとクランベリーの相性がバツグンです。オーブンで軽く温めてもおいしいですよ。くるみは、アメリカ産の有機栽培されたものを使っています。とってもお買い得価格で販売いたします。約609。252カロリー。



ベーグルラスク 330円

29

ベーグルで作ったラスクです。バターの香りと、カリッとした食感をお楽しみ下さい。カロリーが高いので、食べ過ぎにご注意を。約1009。444カロリー。



リッチな食パン 1,000円

30

北海道産小麦、発酵バター、脱脂粉乳、砂糖、塩、イースト、水で作った国産小麦100%の食パンです。ひとくち食べれば甘い香りが口の中に広がります。たくさん作ることができないので、電話でお問い合わせ下さい。約2斤分。1989カロリー。約7009。



リーンな食パン 900円

31

国産小麦、広島県産全粒粉、砂糖、塩、イースト、水で作った国産小麦100%の食パンです。厚切りにして食べていただくと小麦の風味がたっぷりです。たくさん作ることができないので、電話でお問い合わせ下さい。約2斤分。1950カロリー。約7509。