



おいしく食べて、 心も体も美しくなる

CONCEPT

Cosme Kitchen Adaptationでは
「おいしく食べて、心も体も美しくなる」
CLEAN EATING(クリーンイーティング)をコンセプトにした
“ナチュラル&オーガニック”なカフェレストラン。
店名のAdaptation(アダプテーション)とは、
状況などに合わせて順応・適応・変化すること。
日本の食文化を大切にしながらも、
ヴィーガンやグルテンフリーなどの食事法を取り入れ、
今の自分に必要な食事を楽しんでもらいたいという想いが
込められています。
できるだけ自然に近い食材を選び、体に良いものを
シンプルにバランスよく取り入れたオリジナルレシピによる
自慢のヘルシーメニューに加え、専用ジューサーで搾りだす
大地の恵みたっぷりのコールドプレスジュースや
スーパーフードスムージー、世界中から選りすぐりの
自然派ワインやクラフトビールをお楽しみいただけます。
※該当メニューには、それぞれ下記オリジナルマークを表示しております。



VEGAN (ヴィーガン)
肉、魚、乳製品、卵、蜂蜜など、一切の動物性食品を使用しておりません。



GLUTEN FREE (グルテンフリー)
小麦胚乳から生成されるタンパク質を含む食品を使用しておりません。



RAW FOOD (ローフード)
素材そのものの栄養や酵素をなるべく壊さずに体に取り入れることができるようにするため、
なるべく生のままか、全工程を48℃以下で調理しております。

WE MAKE SUSTAINABLE CHOICES.



環境配慮への取り組み

私たちは、未来の笑顔あふれる社会と美しい地球を残せるよう、
可能な限り“サステナブルな選択”を宣言しています。
取り組みの一部をご紹介します。

脱プラ ※海洋流出プラスチックごみゼロ運動貢献

- ・天然竹繊維ストローの使用
- ・テイクアウト、デリバリー、物販用資材のプラスチック廃止(木製、竹製、紙製などの積極使用)
- ・プラ袋を使用した個包装おしぼりの提供廃止

フードロス削減 ※温室効果ガス削減と食料資源有効化

- ・食材の皮や茎などを破棄せず積極的に再利用(ドレッシングやソースなど)

VEGANフレンドリー ※家畜産業に起因する温室効果ガス削減

- ・動物性食品、乳の不使用対応・代替肉の積極使用など

オーガニック食材、フェアトレード食品の使用

- ・農業、化学肥料による環境負荷低減
- ・生産者・労働者支援による貧困・飢餓問題の撲滅など

THERE IS A REASON NOT SHOWING CALORIES.



私たちがカロリーを表示しないワケ

当店ではすべてのメニューに、カロリー表記を行っておりません。
カロリーとは単純な熱量の合計と考えており、
当店が重要視している“質”を表すものではないからです。
低カロリーの実現は、添加物や化学甘味料を使用すれば容易です。
しかし、当店ではそれらを一切使用しておりません。
すべて自然のものを使用しているため、ヘルシーに
仕上がってはいますが、「カロリーはあります」。
そのため、お客様にも熱量と言うカロリーではなく、
質に目を向けていただき、当店のお食事を存分に楽しんで
いただきたいという思いから、表記を控えさせていただいております。
今後も、すべての原材料に目を向け、多くのお客様に安心して
お召し上がりいただけるお店であり続けたいと思っております。

RICH IN MINERALS AND PURIFYING SALTS.



WE USE CAREFULLY SELECTED SEASONAL VEGETABLES.



お塩へのこだわり

ミネラルが豊富な塩を十分に取り入れることは、
体内バランスを整え健やかなライフスタイルを送るためにとても重要です。

古来の地殻変動で海水が陸地に封じ込められ、
巨大な岩塩層(ヒマラヤ山脈)が誕生し、
その海水からできた岩塩層から採掘されるマグネシウム、カリウム、
ナトリウム、カルシウムという4大ミネラルを豊富に含んだ、
希少価値と浄化作用の非常に高いヒマラヤクリスタルソルトを
すべてのお料理に使用しています。

食材へのこだわり

Adaptationのお野菜は、
「100年先もつづく、農業を。」をコンセプトに
環境負荷の小さい、持続可能な農業のかたちを
目指されている「坂ノ途中」様より、
生産者さんの思いの詰まった
旬の厳選野菜を使用しています。
品種は季節により異なり、
一番美味しく栄養価の高いものを選んでいきます。



SALAD



〈選べるメイン〉 ※メインメニューを下記よりお選びください。



NATURAL FRENCH FRIES
・ナチュラルフレンチフライ
※オーガニックケチャップ付き
2,508yen



GARLIC LEMON SHRIMP
・ガーリックレモンシュリンプ
2,728yen



HAKODATE ONUMA BEEF GRILLED STEAK
・北海道産はこだて大沼牛のグリルステーキ
※マッシュルームグレイビーソース
2,948yen



VEGAN FRIED FISH
・ノンフィッシュ(お魚風)フライ
2個 ※自家製タルタルソース付き
2,508yen



FRIED SOY MEAT
・ベジからあげ5個 ※下記ソースよりお選びください
(メープルマスタード/ヴィーガンチェダーチーズソース/和風おろしぼん酢)
2,618yen



ALL IN “ONE” BOWL
オールイン“ワン”ボウル
玄米ごはんまたは全粒粉カンパーニュ付き

※You can choose brown rice or bread,
なしの場合は、全体重増しもお選び頂けます。

2,288yen

これひとつでお腹も心も満たされる、いろいろ食べられるベジ
ボウル。厳選野菜のサラダを始め、ひよこ豆のファラフェルや野
菜のフムスにデリなど、季節の素材を使用した、彩り豊かで食べ
応えのあるスペシャルサラダボウル。仕上げにスーパーフード
やMCTオイルを回しかけています。

※アレルギー：季節により食材が異なるため詳細はスタッフへお申し付けください。
※スーパーフードとは、消費者庁などの公的機関が認定する機能性を表示できる「保健機能食品」では
ありません。「栄養バランスがとれている」「一般的な食品より栄養価が高い」とされている食品の通称です。
* MCTオイルとは、ココナッツが原料の分子量が小さい、効率よくエネルギーに分解されやすい油。

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

RICE BOWL

Adaptationの玄米は自家製の植物性完熟堆肥を使用した、こだわりのミネラル農法で栽培されたジョイントファームの“源泉米”を使用しています。

源泉米→



SALMON & AVOCADO RICE BOWL

炙りサーモンとアボカドの ライスボウル

1,958yen

香ばしく炙ったサーモンに、アボカドと温玉を合わせハーブやスーパーフードを散らした人気のライスボウル。こだわりのてりやき風ソースが食欲をそそります。

アレルギー：小麦・卵・大豆・ごま・さけ



NATURAL BEEF LOCO MOCO

ナチュラルビーフの てりたまロコモコ丼

1,958yen

ナチュラルビーフ(天然飼料肥育牛)のこだわりハンバーグを使用したロコモコ丼。温玉とアボカドや彩り野菜を添え、食欲そそる甘辛のてりやき風ソースで仕上げました。

アレルギー：小麦・卵・大豆・ごま・牛

おすすめトッピング

・ヴィーガンチェダーチーズ +165yen

RECOMMEND



RICE BOWL

TOMATO VEGAN KEEMA CURRY

トマトのヴィーガン キーマカレー

1,738yen



あいがけ+550yen

トマトを使用したソイミートのキーマカレー。アボカドや万能ねぎ、三つ葉、大葉の3種の葉味、それぞれの香りや食感を味わいながら、またはすべてを混ぜても美味しくお召し上がりいただけます。ヴィーガンチェダーや温玉トッピングがおすすめです。※お子様には薬味なしでご提供が可能です。ご要望の際はスタッフへお申し付けください。

アレルギー：小麦・大豆

おすすめトッピング

・ヴィーガンチェダーチーズ
・温玉
・パクチー

・ベジからあげ3個
・ノンフィッシュフライ2個
・ファラフェル2個 各+275yen

各+165yen



LEMON & COCONUT MILK, CHICKEN CURRY

レモンとココナッツ ミルクのチキンカレー

1,738yen



あいがけ+550yen

濃厚なココナッツミルクにさわやかなレモンやレモングラスの香りとしっかりとした酸味が広がります。塩麹で漬け込んだチキンは柔らかくジューシーで、たまらない美味しさです。パクチー好きの方には追加トッピングがおすすめです。

アレルギー：鶏肉

おすすめトッピング

・温玉
・アボカド
・パクチー

・ベジからあげ3個
・ノンフィッシュフライ1個
・ファラフェル2個 各+275yen

各+165yen



BURGER & WAFFLE



VEGAN & GLUTEN FREE WAFFLE CHICKEN

ヴィーガン ワッフルチキン

1,848yen



アメリカのソウルフードとして大人気のワッフルチキンを、ヴィーガン仕様にアレンジ！自家製のヴィーガン&グルテンフリーワッフルに餅粉で揚げたベジからあげと、自家製タルタルソースやヴィーガンチェダーチーズソースにメープルマスタードをたっぷり。クセになる甘じょっぱい味わいを是非お楽しみください。
アレルギー：大豆・オレンジ

VEGAN AVOCADO CHEDDAR CHEESE BURGER

ヴィーガンアボカド チェダーチーズバーガー

グリーンサラダとナチュラルフレンチフライ付き

1,848yen



大豆ミートに香辛料やハーブを加えたジューシーなパティと、植物原料のチェダーチーズにアボカドを合わせた、オリジナルヴィーガンバーガー。外はカリッと中はもっちりな味輝天然酵母パンズも絶品です。

※フレンチフライの形状が画像と異なる場合がございます。ご了承ください。

アレルギー：小麦・大豆

VEGAN FRIED FISH AVOCADO BURGER

ノンフィッシュフライの アボカドバーガー

グリーンサラダとナチュラルフレンチフライ付き

1,738yen



大豆と海苔で作られたお魚風フライとアボカドや彩り野菜に、豆乳マヨネーズを使用した自家製のヴィーガントルタルソースを、こんがりと焼いた味輝天然酵母パンズで挟みました。2016年から続く大人気メニューです。

※フレンチフライの形状が画像と異なる場合がございます。ご了承ください。

アレルギー：小麦・大豆

おすすめトッピング

・ヴィーガンチェダーチーズ +165yen

RECOMMEND



※国産小麦と3つの菌(麹菌、乳酸菌、酵母菌)を使い、1ヶ月間長期熟成させた醸造の技が光る味輝酵母パン使用。

←味輝酵母パン

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

PASTA

FRESH TAGLIATELLE WITH DUCK RAGOUT

鴨のラグー 有機バルサミコと ポルチャーニの香りタリアテッレ

2,288yen

鴨と旬野菜をオーガニックバルサミコと赤ワインでじっくり煮込んだ、程よい酸味に奥深いコクと旨みが広がる大人のラグーパスタ。生麺のタリアテッレと、ほんのり香るポルチャーニがお酒にもよく合います。

※+220yenでグルテンフリーパスタに変更可能。

アレルギー：小麦・乳・卵・大豆

おすすめトッピング

・温玉 +165yen



SALMON & YUZU, MISO CREAM PASTA

サーモンと柚子、 白味噌の豆乳クリーム

1,848yen

サーモンと相性抜群の柚子に、白味噌のまろやかなコクを加えた豆乳の軽いクリームで仕上げました。色鮮やかな九条ねぎと共に、お召し上がりください。
※+220yenでグルテンフリーパスタに変更可能。

アレルギー：小麦・卵・大豆・さけ

おすすめトッピング

・温玉 +165yen



PASTA



RECOMMEND

UME & TORORO JAPANESE STYLE PASTA

香る和ハーブと、梅、 とろろ昆布の和風パスタ

1,694yen



水菜やみょうが、大葉など数種の和ハーブと、きのこやとろろ昆布、長芋のすりおろし(とろろ)、梅を加えた、さっぱりつつつと喉越しのいいグルテンフリー麺を使用した和風パスタ。優しい出汁醤油の香りが広がります。

アレルギー：大豆・山芋



RECOMMEND

FRESH HERB & COCONUTS MILK ASIAN PAD THAI NOODLES

フレッシュハーブとココナッツ ミルクのヴィーガンパッタイ

1,738yen



香り高いパクチーにライムを添えて、ココナッツミルクでコクと深みをプラスした、エスニックさが引き立つ女性人気No.1のヴィーガンパッタイ。パクチー好きにはたまらない一皿です。

アレルギー：大豆・ごま・カシューナッツ



CHICKEN & COCONUT MILK VIETNAMESE NOODLE SOUP

トムカーガイ風チキンと ココナッツミルクのフォー

1,848yen



じっくりと塩麹に漬け込んだ、しっとり柔らかなチキンと濃厚なココナッツミルクのスープに、米粉麺のフォーを合わせました。レモングラスやパクチーの香りが広がります。

アレルギー：大豆・鶏肉・えび・カシューナッツ

セットメニュー

・玄米ごはんセット

・全粒粉カンパーニュセット

各+308yen

・ドリンクセット

コーヒー / 紅茶 / ハーブティー

※すべてICED or HOT

各+528yen

・本日のサラダセット

+1,078yen

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

MAIN

GRILLED BEEF HAMBURG STEAK WITH BROWN RICE

季節のグリル野菜とハンバーグ

玄米ごはん または 全粒粉カンパーニュ付き

※ You can choose brown rice or bread.

和風おろしぼん酢 / マッシュルームグレイビーソース

※ You can choose "DAIKON PONZU" or "MASHROOM GRAVY" sauce.

※ どちらかお好みのソースをお選びください。

1,958yen



おすすめトッピング

- ・ヴィーガンチェダーチーズ
- ・温玉
- ・アボカド

各+165yen

天然飼料肥育牛の凝縮された旨みと肉汁が溢れる、食欲そそるこだわりのハンバーグ。季節のグリル野菜と共にお召し上がりください。

アレルギー：小麦・卵・大豆・牛

セットメニュー

・ドリンクセット

コーヒー / 紅茶 / ハーブティー

※すべてICED or HOT

各+528yen

・本日のサラダセット

+1,078yen

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

HAKODATE ONUMA BEEF GRILLED STEAK WITH FRENCH FRY



北海道産はこだて大沼牛の グリルステーキ

※フレンチフライ付き

3,828yen 

生産と品質にこだわり自家栽培の飼料で健康的に育った、赤味の旨みと良質な脂のコクが自慢の大沼牛のグリル。栄養価も高く、しっかりとした歯ごたえと肉本来の自然の美味しさが魅力です。フレンチフライと自家製のマッシュルームグレイビーソースでお召し上がりください。
※ソースの別添えも可能です。ご要望の際はスタッフへお申し付けください。

アレルギー：大豆・牛

「生産のこだわり」と「品質の良さ」が自慢のはこだて大沼牛

函館の北側、駒ヶ岳を望み大沼国定公園にほど近い七飯町（ななえちょう）に、広大な大沼肉牛ファームがあります。大自然に囲まれた清潔な大型牛舎でのびのびと、自家栽培の飼料で健康的に育っています。また大沼肉牛ファームでは牛の排泄物を堆肥化させ、次に栽培を予定している牧草畑に還元します。収穫した牧草はまた牛たちの飼料となる循環型畜産業を行っています。

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

ROAST PORK RED WINE & MUSTARD SAUCE



国産豚のロースト 赤ワインと粒マスタードソース

2,618yen 

国産の豚バラ肉を低温でじっくりと火入れした自慢の逸品。ソースには相性の良い粒マスタードをたっぷりを使用し、赤ワインのコクと粒マスタードの程よい酸味が食欲をそそります。旬野菜のフムスと共にお召し上がりください。

アレルギー：豚・牛・ごま
※ソースにビーフエキスを使用しております。

ROAST DUCK MIX BERRY SAUCE

ハーブ鴨のロースト ベリーのソース

2,838yen 

植物性100%の飼料にオレガノを配合し、クセがなく旨味が溢れるハーブ爽育鴨を、フレンチの技法で柔らかくしっとりとし仕上げました。ベリーの甘酸っぱいソースが相性抜群！自慢のナチュラルワインと共にお楽しみください。

アレルギー：牛
※ソースにビーフエキスを使用しております。



セットメニュー

・玄米ごはんセット

・全粒粉カンパーニュセット

各+308yen

・アルコールドリンクセット

グラスワイン赤・白・泡

各+748yen

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

OTHER

渋谷店限定のお酒が進む逸品たち。ナチュラルワインやクラフトビールと共に心ゆくまでお楽しみください。軽食やおやつとしてもおすすめです。



2 KINDS OF TODAY'S DELI

本日のデリ2種

※詳細はスタッフへお尋ねください。

748yen



RECOMMEND

※画像はおすすめトッピングをしています。

NATURAL FRENCH FRIES

ナチュラルフレンチフライ

748yen



アレルギー：小麦・大豆

おすすめトッピング

- ・自家製タルタルソース&ケチャップ
- ・ヴィーガンキーマカレー&ヴィーガンチェダーチーズ
- ・メープルマスタード

各+165yen

※添加物や化学調味料の使用が多いフライドポテトも、安心安全の無添加素材です。



RECOMMEND

SAVORY VEGAN CHEESECAKE (ROSEMARY & CRANBERRY)

おつまみヴィーガンチーズケーキ
(ローズマリー&クランベリー/クミン&ライム)

748yen



アレルギー：大豆・カシューナッツ



SEASONAL HOME MADE HUMMUS WITH BREAD

季節野菜のフムスと天然酵母カンパーニュ

※詳細はスタッフへお尋ねください。

1,078yen



アレルギー：小麦・ごま

※国産小麦と3つの菌(麹菌、乳酸菌、酵母菌)を使い、
1カ月間長期熟成させた醸造の技が光る味輝酵母パン使用。
味輝酵母パン→



* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

OTHER

BOILED DUMPLINGS ORIENTAL STYLE

おつまみ水餃子
オリエンタルスタイル

4個 748yen / 6個 858yen / 8個 968yen

ベトナムの調味料「サテトム」にタヒニ(練り白ごま)やライムを加えた、少しピリ辛なオリジナルソースでお召し上がりください。

アレルギー：小麦・豚・大豆・ごま・えび

おすすめトッピング

・温玉

・パクチー

各+165yen



GRILLED SEASONAL VEGETABLES WITH HOME MADE HUMMUS

季節野菜のグリル
自家製フムス添え

968yen



旬の野菜をじっくりと火入れして、素材本来の旨みや甘さを引き出しています。自家製の野菜フムスと共に
お召し上がりください。

アレルギー：ごま



* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.



MIXED VEGAN FRIED

ヴィーガンミックスフライ 自家製タルタルソース&ケチャップ付き

ベジからあげ・ひよこ豆のファラフェル・ノンフィッシュフライ

Mサイズ 968yen / Lサイズ 1,518yen

アレルギー：小麦・大豆



おすすめトッピング

- ・ヴィーガンチェダーチーズ
- ・メープルマスタード

各+165yen

SEASONAL SHRIMP CEVICHE

えびと季節野菜のセビーチェ

1,078yen

えびとサーモンなどのシーフードに、旬の彩り野菜やハーブを合わせ、フレッシュライムとヘンプシードナッツで仕上げました。スパークリングワインと合わせてお召し上がりいただくのがおすすめです。

アレルギー：小麦・大豆・えび・さけ



GARLIC LEMON SHRIMP

ガーリックレモンシュリンプ

1,078yen

国産にんにくをたっぷりを使用したガーリックシュリンプに、レモンの爽やかな香りと酸味がたまらないお酒に合う逸品。全粒粉カンパーニュもおすすめです。

アレルギー：大豆・ごま・えび

おすすめトッピング

- ・全粒粉カンパーニュ

ALCOHOL DRINK SET

アルコールドリンクセット
(グラスワイン赤・白・泡)

+308yen

各+748yen



* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.



VEGAN ICE CREAM & MIXED FRUIT BOWL

Adaptation
フルーツボウル

1,694 yen



有機豆乳と甘酒のソフトクリームをベースに、ラズベリーやブルーベリー、バナナ、マンゴーを添え、ザクザク食感の大麦グラノーラや様々なスーパーフードをトッピングしました。爽やかなフルーツの甘酸っぱさが広がる、さっぱりとしたフルーツボウルです。

アレルギー：大豆・バナナ

*スーパーフードとは、消費者庁などの公的機関が認定する機能性を表示できる「保健機能食品」ではありません。「栄養バランスがとれている」「一般的な食品より栄養価が高い」とされている食品の通称です。

VEGAN ICE CREAM PARFAIT MATCHA & GREEN SOY BEANS CREAM

国産ずんだと
抹茶わらび餅の和パフェ

1,848yen



国産枝豆のずんだペーストに抹茶のわらび餅、国産粒あん、白玉、大麦グラノーラなどを合わせた大人の和パフェ。有機豆乳甘酒ソフトやほろ苦い自家製デーツ寒天、トップのきな粉も味わいのポイントです。

アレルギー：大豆



RECOMMEND

ソフトクリーム

VEGAN ICE CREAM

VEGANソフトクリーム 748yen



乳、卵、砂糖不使用の有機豆乳と有機甘酒で作った優しい甘さのソフトクリーム。

アレルギー：大豆

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.

SWEETS

RECOMMEND



SEASONAL VEGAN BAKED CHEESE CAKE

VEGANベイクドチーズケーキ

858yen



アレルギー：大豆・カシューナッツ・アーモンド

※店頭ショーケースよりお選びください。

RECOMMEND



GLUTEN FREE CARROT MUFFIN

米粉のグルテンフリーキャロットマフィン

858yen



アレルギー：卵・大豆・アーモンド・くるみ・オレンジ



TODAY'S GLUTEN FREE POUND CAKE

本日のグルテンフリーパウンドケーキ

858yen



アレルギー：卵・大豆・アーモンド

※詳細はスタッフへお尋ねください。



NUTS & TOFU GATEAU CHOCOLAT

ナッツと豆腐のガトーショコラ

858yen



アレルギー：大豆・カシューナッツ・アーモンド・くるみ

セットメニュー

・ドリンクセット コーヒー / 紅茶 / ハーブティー ※すべてICED or HOT 各+528yen

おすすめトッピング

・ミニヴィーガンソフトクリーム +275yen

* 価格は全て税込表記となっております。 / All prices tax included.