

SPRING  
MENU

LUNCH SET  
ランチセット

€ LUNCH SET

- 15 UDON | 豚バラと野菜、卵の温かいうどん、柚子風味\*  
Udon in brodo con carne di maiale, verdure e uovo, accompagnati da onigiri  
*Udon noodles in dashi broth with pork, vegetables and a soft-boiled egg, served with onigiri*
- 15 HIYASHI EBI TEN UDON | 冷やしぶっかけ海老天うどん\*  
Udon in brodo di dashi servito freddo con tempura di gamberi e verdure, accompagnati da onigiri  
*Udon noodles in cold dashi broth with shrimps and mixed vegetables tempura, served with onigiri*
- 13  SOUMEN | そうめん  
Spaghetтини con cetrioli, melanzane, shiso e zenzero serviti freddi con dashi a parte, accompagnati da onigiri  
*Cold soumen noodles with cucumbers, eggplants, shiso and ginger served with dashi on the side, served with onigiri*



SOUMEN  
そうめん



ONIGIRI  
おにぎり



€ LUNCH SET

- 18 **MAGURO ZUKEDON** | マグロの漬け丼  
Ciotola di riso con tonno marinato  
accompagnato da zuppa di miso e kobachi  
*Rice bowl topped with marinated tuna, served  
with miso soup and kobachi*
- 18 **KAISEN DON** | 季節の海鮮丼  
Ciotola di riso con sashimi misto di stagione,  
servito con zuppa di miso e kobachi  
*Rice bowl topped with mixed seasonal sashimi,  
served with miso soup and kobachi*
- 15 **TENDON** | 海老と季節野菜の天丼  
Ciotola di riso con tempura assortito di gamberi e  
verdure di stagione, servito con zuppa di miso  
*Rice bowl topped with mixed seasonal shrimp and  
vegetable tempura, served with miso soup*
- 16 **SALMON YUAN** | 鮭の幽庵焼き  
Salmone marinato in salsa yuan e yuzu, grigliato  
con verdure, servito con riso e zuppa di miso  
*Yuan style marinated and grilled salmon with vegetables,  
yuzu, served with rice and miso soup*
- 16 **KYO NO OSAKANA** | 本日の魚料理  
Pesce del giorno | *Fish of the day*



MAGURO ZUKEDON  
マグロの漬け丼



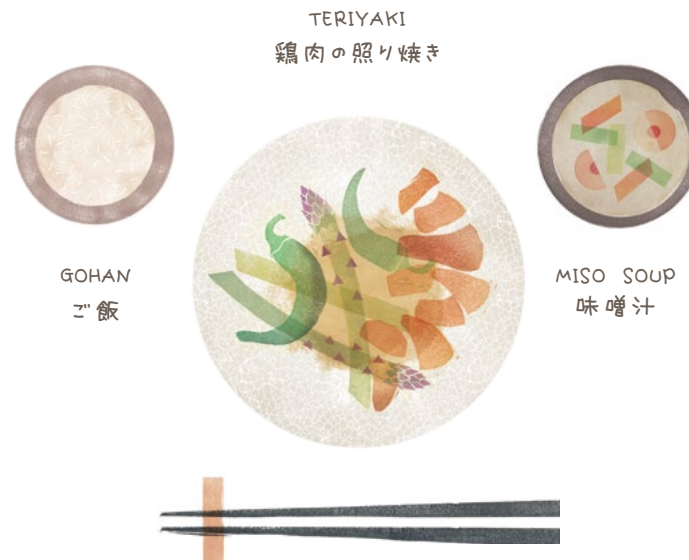
SALMON YUAN  
鮭の幽庵焼き

GOHAN  
ごはん

MISO SOUP  
味噌汁

€ LUNCH SET

- 20 **STEAK OJU** | 牛肉のステーキお重  
Filetto di manzo su letto di riso servito  
in Oju box, con zuppa di miso  
*Beef steak on rice served in Oju  
box with miso soup*
- 16 **TERIYAKI** | 鶏肉の照り焼き  
Pollo in salsa teriyaki con verdure di stagione,  
servito con riso e zuppa di miso  
*Chicken in teriyaki sauce with seasonal vegetables,  
served with rice and miso soup*
- 15 **TONKATSU** | とんかつ  
Cotoletta di maiale croccante con misticanza  
orientale, servita con riso e zuppa di miso  
*Crispy fried pork cutlet and julienned greens,  
served with rice and miso soup*



TERIYAKI  
鶏肉の照り焼き

GOHAN  
ごはん

MISO SOUP  
味噌汁

€ **LUNCH SET**

- 12  **AVOCADO SALADA** | アボカドと豆腐のサラダ  
Insalata mista, tofu, pomodorini e avocado con salsa al sesamo servita con pane ai cereali  
*Mixed greens, tofu, cherry tomatoes and avocado with sesame dressing, served with multigrain bread*
- 12 **KONSAI SALADA** | 蒸し鶏と根菜類のサラダ  
Insalata mista, petto di pollo al vapore con maionese, verdure con salsa agli agrumi, servita con pane ai cereali  
*Mixed salad, steamed chicken breast with mayonnaise and root vegetables with citrus sauce, served with multigrain bread*
- 10  **WAFU SALADA** | 季節の和風サラダ  
Insalata mista con condimento di soia Tamari e salsa di zenzero, servita con pane ai cereali  
*Mixed salad with Tamari soy sauce and ginger dressing, served with multigrain bread*

WAFU SALADA  
季節の和風サラダ



€ **ANTIPASTI | 前菜** solo SAB - DOM / only SAT - SUN

- 12 **TARTARE** | マグロとアヴォカド、煮切り醤油、わさび風味  
Tartare di tonno e avocado con salsa nikiri al wasabi  
*Tuna tartare and avocado with wasabi nikiri sauce*
- 7 **NIGIRI** | キアニーナ牛の握り  
Nigiri sushi con Chianina  
*Nigiri sushi with Chianina beef*
- 6 **KARAAGE** | 鶏もも肉の唐揚げ  
Pollo fritto | *Crispy fried chicken*
- 10 **GYU TATAKI** | 牛肉のタタキと季節野菜、柚子胡椒添え  
Fettine di manzo scottate con verdure di stagione e salsa yuzu kosho  
*Thinly-sliced pan-seared beef with vegetables and yuzu kosho sauce*
- 6  **YAKIBITASHI** | 焼き野菜のお浸し  
Selezione di verdure di stagione grigliate e servite in salsa dashi  
*Grilled mixed vegetables dipped in dashi sauce*
- 6  **HIYAYAKKO** | 焼き茄子と冷奴  
Tofu servito freddo con melanzane grigliate e katsuobushi  
*Chilled tofu with grilled eggplants and katsuobushi*
- 8  **TEMPURA** | 季節野菜の天ぷら  
Tempura di verdure assortite  
*Mixed vegetable tempura*

TARTARE  
マグロとアヴォカド



TEMPURA  
季節野菜の天ぷら





HOJICHA PANNACOTTA  
ほうじ茶パannaコッタ

€ **DOLCI | ドルチェ**

---

6 **MATCHA TIRAMISÙ | 抹茶ティラミス**

6 **HOJICHA PANNACOTTA | ほうじ茶パannaコッタ**  
Pannacotta al tè hojicha | *Hojicha tea pannacotta*

8 **MARUGOTO MELON | まるごとメロン**  
Gelato al fior di latte servito nel melone  
*Fior di latte ice-cream served in melon*

8 **MATCHA PAFÈ | 抹茶パフェ**  
Coppa di gelato al matcha con azuki, shiratama e panna  
*Matcha ice-cream cup with whipped cream, azuki and shiratama*

6 **MATCHA SOFT CREAM | 抹茶ソフトクリーム**  
Gelato al matcha | *Matcha ice-cream*



MATCHA PAFÈ  
抹茶パフェ

vegetariano | vegetarian 

\* In assenza di reperimento del prodotto fresco, avvisiamo la clientela che i prodotti indicati con l'asterisco potrebbero essere surgelati.  
*These products may be frozen.*

Per qualsiasi informazione su **sostanze e allergeni** è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio.  
*For information regarding **ingredients** and **allergens**, please consult your waiter.*

## TENOHA MILANO

---

### & | TASTE

Cafe, Restaurant, Lounge Bar  
Via Vigevano 18, 20144 Milano

✉ [taste@tenoha.it](mailto:taste@tenoha.it)

f [tenohamilano](https://www.facebook.com/tenohamilano)

📷 [tenoha\\_milano](https://www.instagram.com/tenoha_milano) | [#tenohamilano](https://twitter.com/tenohamilano)

[www.tenoha.it](http://www.tenoha.it)