

DINNER

€ ANTIPASTI DI PESCE

お魚の前菜

- 7 **EBI SHINJO** | 海老しんじょう ダシあんかけ
Polpette di gamberi in brodo di dashi
Shrimp meatballs in dashi broth
- 10 **NUTA** | イカと秋野菜のぬた
Calamaro al vapore con verdure
di stagione e salsa di miso
*Steamed squid in miso sauce
with seasonal vegetables*
- 12 **TATAKI** | マグロのタタキ
醤油とドライトマトのソース
Tonno scottato con salsa di
pomodori secchi e salsa di soia
*Seared tuna with dried tomato
sauce and soy sauce*
- 14 ※ **SASHIMI MISTO** | お刺身の4種盛り合わせ
4 tipi di pesce crudo
(salmone, tonno, ricciola, gambero rosso)
*4 kinds of raw fish
(salmon, tuna, yellow tail, red shrimp)*
- 14 **URAMAKI** | 炙りサーモンとイクラの裏巻き
Uramaki di salmone scottato e uova di salmone
Seared salmon with salmon roe Uramaki
- 14 ※ **EBI TEN** | 海老と季節野菜の米粉天ぷら
Tempura (farina di riso) di gamberi e verdure
Shrimp and mixed vegetable rice flour tempura

※ RICETTE CON INGREDIENTI NATURALMENTE
SENZA GLUTINE, PUÒ CONTENERNE TRACCE
NATURALLY GLUTEN-FREE INGREDIENTS,
MAY CONTAIN TRACES OF IT



SASHIMI MISTO
刺身 盛り合わせ

NEW

NEW

€ ANTIPASTI | 前菜

- 12 ※ **WAGYU NIGIRI [3 PZ. - GRADO A5]**
和牛A5サーロインの握り
Nigiri sushi di controfiletto di Wagyu
(con wasabi, zenzero, sale)
Wagyu sirloin sushi (with wasabi, ginger, salt)




WAGYU NIGIRI
和牛A5サーロインの握り

- 12 **RENKON | 蓮根の和牛肉味噌はさみ揚げ**
ローズマリーの香り
Radice di loto fritta ripiena di wagyu
con salsa miso e funghi al rosmarino
*Fried lotus root stuffed with Wagyu beef with
miso sauce and mushrooms with rosemary*


NEW


- 7 ※ **KARAAGE | 鶏もも肉の唐揚げ**
Pollo fritto (impanato con fecola di patate),
marinato con zenzero, salsa di soia e sake
*Fried chicken with potato starch, chicken
marinated with ginger, soy sauce and sake*

- 7  **DENGAKU | なす田楽**
Melanzane al forno salsa miso e sake
Baked eggplant miso sauce and sake

NEW

- 10  **YASAI MORI | 野菜のお惣菜3種盛り合わせ**
※ 3 tipi di verdure assortite dello chef
Chef's 3 assorted vegetables antipasti

- 11  **TEMPURA | 季節野菜の米粉の天ぷら**
※ Tempura (di farina di riso) di verdure assortite
Mixed vegetables rice flour tempura


- 12  **AVOCADO SALADA | アボカドと豆腐のサラダ**
Insalata mista, tofu, pomodorini e
avocado con salsa sesamo
*Mixed greens, tofu, cherry tomatoes and
avocado with sesame dressing*



KARAAGE
鶏もも肉の唐揚げ

※ RICETTE CON INGREDIENTI NATURALMENTE
SENZA GLUTINE, PUÒ CONTENERNE TRACCE
NATURALLY GLUTEN-FREE INGREDIENTS,
MAY CONTAIN TRACES OF IT

€ NOODLES | 麺類

- 26 **WAGYU SOBA** | 和牛の肉蕎麦*
Spaghetti soba in brodo dashi con Wagyu
Soba noodles in dashi broth with Wagyu
- 15 **UDON** | 豚バラと野菜のうどん、温玉、柚子風味*
Udon in brodo con carne di maiale,
verdure e uovo al Yuzu
*Udon noodles in dashi broth with pork,
vegetables and soft-boiled egg*
- 16 **EBI YAKIUDON** | 海老と野菜の焼きうどん*
Udon saltati in padella con gamberi e verdure
Stir-fried udon with shrimp and vegetables
- 14  **YASAI YAKIUDON**
たっぷり野菜の塩だれ焼うどん*
Udon saltati in padella con verdure miste
Stir-fried udon with mixed vegetables
- 14  **YASAI UDON** | 野菜のうどん 柚子風味*
Udon in brodo con verdure e yuzu
Udon in broth with vegetables and yuzu

NEW

NEW

UDON
うどん



MISO SOUP
味噌汁



TERIYAKI
鶏肉の照り焼き



€ PIATTI DI CARNE | お肉料理

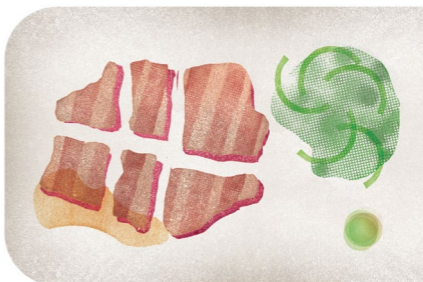
36 **SUKIYAKI** | 和牛A5サーロインのすき焼き
Sukiyaki di Wagyu, tofu e verdure di stagione
Wagyu sukiyaki with tofu and seasonal vegetables

NEW

22 **WAFU STEAK** | 牛肉の和風ステーキ
Tagliata di manzo flambé al sake
con salsa di soia e verdure
*Sliced beef flambéed in sake
with soy sauce and vegetables*

16 **TERIYAKI** | 鶏もも肉の照り焼き
Pollo in salsa teriyaki con verdure di stagione
Chicken in teriyaki sauce with seasonal vegetables

WAFU STEAK
和風ステーキ





KAISEI DON
季節の海鮮丼

€ PIATTI DI PESCE | お魚料理

18 KAISEI DON | 季節の海鮮丼
Ciotola di riso con sashimi misto di stagione
Rice bowl topped with mixed seasonal sashimi

16 SALMON YUAN | 鮭の幽庵焼き
Salmone marinato in salsa yuan
e yuzu, grigliato con verdure
*Yuan style marinated and grilled
salmon with yuzu and vegetables*

18 TAKO GRILL | 柔らかタコのグリル
Polpo alla griglia e verdure di stagione saltate
Grilled octopus and stir-fried seasonal vegetables

NEW



SALMON YUAN
鮭の幽庵焼き





€ **RISO • ZUPPE | ご飯 • 汁物**

3,5
al pezzo
each

ONIGIRI | おにぎり


Triangolo di riso ripieno,
avvolto da alga nori
Japanese riceball


Gusti | *Flavors*


- salmone *salmon*
- katsuobushi *dried tuna flakes*
- umeboshi (prugne sotto sale) *salt plums* 
- tonno e maionese *tuna and maio*
- sesamo e wakame *sesame and seaweed* 

3  **GOHAN | ご飯**

Ciotola di riso | *Bowl of rice*

4  **MISOSHIRU WAKAME | わかめの味噌汁**
Zuppa di miso con alghe wakame e erba cipollina
Miso soup with wakame seaweed and chives

6  **MISOSHIRU NASU | 茄子と生姜の味噌汁**
Zuppa di miso con melanzane e zenzero
Miso soup with eggplant and ginger

6  **UMAMI JIRU | 豆腐と野菜の旨味汁**
Zuppa di dashi kombu con tofu e verdure
Dashi kombu soup with tofu and vegetables



MISOSHIRU
味噌汁



HOJICHA PANNACOTTA
ほうじ茶 パンナコッタ

€ **DOLCI | ドルチェ**

5 **TENOHA CHEESECAKE | 柚子チーズケーキ**
Torta cheesecake giapponese allo yuzu
Japanese cheesecake with yuzu

6 **MATCHA TIRAMISÙ | 抹茶ティラミス**

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

6 **SOFT CREAMS | ソフトクリーム**
Gelato | *Ice-creams*

- **MATCHA 抹茶** Te verde giapponese, *Japanese green tea*
- **YUZU 柚子** Agrume giapponese, *Japanese citrus*

YUZU
SOFT CREAM
柚子ソフトクリーム



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

 tenohamilano

 tenoha_milano | #tenohamilano

www.tenoha.it