

LUNCH SETS

ICHIJU-SANSAI 一汁三菜

[1 zuppa e 3 portate]

principio tradizionale giapponese
dell'equilibrio nutrizionale

€ NOODLES | 麺類

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 accompagnati da 2 kobachi del giorno
Udon noodles in dashi broth with pork, vegetables and soft-boiled egg served with 2 kobachi of the day

16 EBI YAKIUDON | 海老と野菜の焼きうどん *

Udon saltati in padella con gamberi e verdure accompagnati da zuppa e 2 kobachi del giorno
Stir-fried udon with shrimp and vegetables served with soup and 2 kobachi of the day

NEW

14 YASAI YAKIUDON

たっぷり野菜の塩だれ焼うどん *

Udon saltati in padella con verdure accompagnati da zuppa e 2 kobachi del giorno
Stir-fried udon with vegetables served with soup and 2 kobachi of the day

NEW



UDON
うどん



MISO SOUP
味噌汁



€ PIATTI DI PESCE | 魚料理

- 18 KAISEN DON | 季節の海鮮丼**
Ciotola di riso con sashimi di stagione
accompagnata da zuppa e 2 kobachi del giorno
*Rice bowl topped with mixed seasonal raw fish
served with soup and 2 kobachi of the day*

* Disponibile **SENZA GLUTINE** su richiesta

* Available **GLUTEN-FREE** version on request

KAISEN DON
季節の海鮮丼



PIATTI DI CARNE | 肉料理

- 22 WAFU STEAK**
牛肉の和風ステーキ
Tagliata di manzo flambé al sake con salsa di
soia e verdure accompagnata da riso, zuppa
di miso e 2 kobachi del giorno
*Sliced beef flambéed in sake with soy sauce
and vegetables, served with rice, miso soup
and 2 kobachi of the day*

- 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*



GOHAN
ご飯

TERIYAKI
鶏肉の照り焼き



MISO SOUP
味噌汁



INSALATA

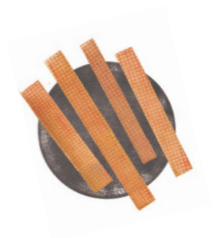
12 AVOCADO SALADA

アボカドと豆腐のサラダ, 胡麻ドレッシング

Insalata mista, tofu, pomodorini e avocado con salsa sesamo servita con pane ai cereali accompagnata da centrifuga (mela, carote, zenzero) e 2 kobachi del giorno

Mixed greens, tofu, cherry tomatoes and avocado with sesame dressing, served with multigrain bread served with smoothie (apple, carrots, ginger) and 2 kobachi of the day

AVOCADO SALADA
アボカドと豆腐のサラダ



€ ANTIPASTI | 前菜

8 TARTARE | マグロとアボカドの
煮切り醤油和え、わさび風味

Tartare di tonno e avocado
con salsa nikiri al wasabi
*Tuna tartare and avocado
with wasabi nikiri sauce*

7 KARAAGE | 鶏もも肉の唐揚げ

Pollo fritto marinato con zenzero,
salsa di soia senza glutine e sake

*Fried chicken marinated with ginger,
gluten-free soy sauce and sake*

※ RICETTA SENZA GLUTINE

con fecola di patate / *with potato starch*

PUÒ CONTENERNE TRACCE MAY CONTAIN TRACES OF IT

12 WAGYU NIGIRI [3 PZ]

和牛A4サーロインの握り

Nigiri sushi di controfiletto di
Wagyu (wasabi, zenzero, sale)

Wagyu sirloin sushi (wasabi, ginger, salt)



WAGYU NIGIRI
和牛サーロインの握り



HOJICHA PANNACOTTA
ほうじ茶 パンナコッタ

€ 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