

# 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*

### 14 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

---

- 20 **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

---

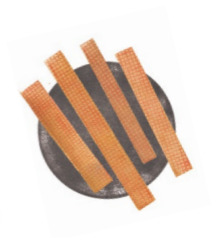
### 12 AVOCADO SALADA

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*

6 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

10 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