



Dinner Menu

PIZZA

マルゲリータ Margherita	whole	¥900
モッツアレラチーズ + トマトソース Mozzarella cheese + tomato sauce	half	¥700
しらすマルゲリータ Shirasu Margherita	whole	¥1,000
しらす + モッツアレラチーズ + トマトソース Shirasu + Mozzarella cheese + Tomato sauce	half	¥750
クワトロフォルマッジ Quattro Formagge	whole	¥1,400
4種のチーズ + ハチミツ 4 kinds of cheese + Honey	half	¥1,000
ボスカイオーラ Bosky Aura	whole	¥1,300
きのこ + ホワイトソース Mushroom + White sauce	half	¥900
ペスカトーレ Pescatore	whole	¥1,300
シーフード + トマトソース Seafood + Tomato sauce	half	¥900
パルマ Parma	whole	¥1,500
モッツアレラチーズ + オリーブ + 生ハム + トマトソース Mozzarella cheese + Olive + Raw ham + Tomato sauce	half	¥1,000
ロマーノ Romano	whole	¥1,200
モッツアレラチーズ + オリーブ + アンチョビフィレ + トマトソース Mozzarella cheese + Olive + Anchovy fillet + Tomato sauce	half	¥800
バンビーノ Bambino	whole	¥1,000
ツナ + コーン + ホワイトソース Tuna + Corn + White sauce	half	¥750
マシュマロチョコバナナ Marshmallow chocolate banana	whole	¥1,200
マシュマロ + チョコレート + バナナ + クルミ Marshmallow + Chocolate + Banana + Walnut	half	¥800

PASTA

本日のパスタ Today's pasta	¥1,200
お気軽にスタッフまでお問い合わせください！ Please feel free to contact our staff!	

MAIN

信州ハーブ鶏のグリル Shinsyu herb chicken grill	150g	¥1,200
	300g	¥1,900
イタリア産ミルクフェッドの炙り牛タン Italian milk fed roast beef tongue	S=	¥800
	M=	¥1,500

SALAD

信州きのこ野菜の贅沢サラダ	¥900
Mushroom and vegetable salad	
シーフードサラダ	¥1,000
Seafood salad	
窯焼き信州野菜とロメスコソース	¥1,100
Kiln grilled Shinshu vegetables with Romesco sauce	

APPETIZER

ミックスナッツ	¥500
Mixed nuts	
自家製オリーブマリネ	¥500
Olive marinade	
自家製キャロットラペ	¥500
Carrot râpées	
チーズ	¥500
Cheese	
チーズ盛り合わせ	¥1,200
Cheese Assorted	
生ハムS	¥500
Raw ham S size	
生ハムM	¥900
Raw ham M size	
ポテトサラダ	¥500
Potato salad	
アンチョビガーリックポテト	¥600
French fries Anchovy & Garlic	
アサリのガーリック蒸し	¥800
Garlic steamed clam	
アヒージョ（えびorマッシュルームorMIX）	¥800
Ajillo（Shrimp or Mushroom or MIX）	
バゲット 3 pieces	¥200
Baguette 3 pieces	
オニオングラタンスープ	¥600
Onion gratin soup	
チャンジャ	¥800
Chanja	

DESSERT

バニラアイス（アフォガード）	¥300
Ice cream（Afoguard）	
ティラミス	¥400
Tiramisu	

Mash Café & Bed NAGANO

スタッフ一押し！人気メニュー

Staff push! Popular Menu

クワトロフォルマッジ
Quattro Formagge ¥1,400
4種のチーズ + ハチミツ
4 kinds of cheese + Honey



マルゲリータ
Margherita

モッツアレラチーズ + トマトソース
Mozzarella cheese + tomato sauce

¥900



アヒージョ
Ajillo

¥800

バゲット 3 pieces

Baguette 3 pieces

¥200



本日のパスタ
Today's pasta

¥1,200

お気軽にスタッフまでお問い合わせください！
Please feel free to contact our staff!



信州きのこ野菜の贅沢サラダ
Mushroom and vegetable salad ¥900

信州ハーブ鶏のグリル
Shinsyu herb chicken grill
150g ¥1,200/300g ¥1,900



生ハムM
Raw ham M size ¥900



アンチョビガーリックポテト
French fries Anchovy & Garlic ¥600

BEER COCKTAIL

シャンディガフ
Shandy Gaff

レッドアイ
Red Eye

ビターオレンジ
Bitter Orange

ALL ¥600

HIGH BALL / SOUR

ハイボール
High Ball
ライムサワー
Lime Sour

ジンジャーハイボール
Ginger High Ball
ウーロンハイ
Oolong High

レモンサワー
Lemmon Sour
トマトハイ
Tomato High

ALL ¥500

WHISKY

Japan マルスウィスキー 信州
Nagano Mars Whisky Shinshu
Burban ジムビーム
Jim Beam

ストレート/ロック/水割り/ソーダ割り
Straight/on the Rock/and Water/and Soda

¥500

GIN

ジントニック
Gin Tonic
オレンジブロッサム
Orange Blossom

ジンコーク
Gin Coke
ジンリッキー
Gin Rickey

ジンバック
Gin Buck

ALL ¥500

VODKA

モスコミュール
Moscow Mule
ウォッカコリンズ
Vodka Collins

ウォッカトニック
Vodka Tonic

スクリュードライバー
Screwdriver

ALL ¥500

RUM

モヒート
Mojito

ラムトニック
Rum Tonic

キューバリブレ
Cube Libra

ALL ¥500

TEQUILA

テキーラサンライズ
Tequila Sunrise
テキーラバック
Tequila Buck

メキシコーク
Mexican Coke

テキーラトニック
Tequila Tonic

ALL ¥500

LIQUEUR

カシスオレンジ
Cassis Orange
カシスパイン
Cassis Pine
カンパリスオーダ
Campari Soda
レゲエパンチ
Reggae Punch
マリブコーク
Malibu Coke
ライチグレープフルーツ
Litchi Grapefruit

カシスウーロン
Cassis Oolong
カシスソーダ
Cassis Soda
スプモーニ
Spumoni
マリブオレンジ
Malibu Orange
ライチトニック
Litchi Tonic
ライチウーロン
Litchi Oolong

カシスグレープフルーツ
Cassis Grapefruit
カンパリオレンジ
Campari Orange
ファジーネーブル
Fuzzy Navel
マリブパイン
Malibu Pine
ライチオレンジ
Litchi Orange
チャイナブルー
China Blue

ALL ¥500

ITALIAN SODA

※イタリアンソーダはノンアルコールにもできます。

Italian Soda can make [Alcohol / Non Alcohol] as per your request.

ミックスベリー
Mix Strawberry
ブルーキュラソウ
Blue Curacao
パッションフルーツ
Passion Fruit

アップルグリーン
Green Apple
エルダーフラワー
Elder Flower

ピンクグレープフルーツ
Pink Grapefruit
パタフライビー
Butterfly pea flower

ALL ¥500

SOFT DRINK

コーラ
Cola
ソーダ
Soda
パイナップルジュース
Pineapple Juice

ジンジャーエール
Ginger ale
オレンジジュース
Orange Juice
トマトジュース
Tomato Juice

トニックウォーター
Tonic Bottle
グレープフルーツジュース
Grapefruit Juice
ウーロン茶
Oolong Tea

ALL ¥300

HOT TEA

緑茶
Green Tea

ほうじ茶
Roasted Green Tea

ALL ¥300

RED WINE

オリバーレス ティント **¥2,500**

Oliver's Tinto From Spain DO Humilla

ダーク・ベリーとチェリーの香り。口を含むとフレッシュで、色濃い果実を感じます。胡椒の風味がアクセント。

The scent of dark berries and cherries. When you put it in your mouth, it is fresh and tastes like sweet and lively dark fruits. The Pepper flavor is an amazing accent.

キュヴェ デ ガレ **¥3,500**

Cuvee Des Galets From France Rhône

黒いベリー系果実を想わせる香り、熟したジューシーな果実味がとてもまろやかで大変親しみやすい味わいです。

A balanced, mellow and very friendly taste that spreads a soft, voluminous with a scent reminiscent of black berry fruits and ripe juicy fruits as you wished.

ネロ ダーヴォラヌース **¥4,500**

Nero d'Avola Nous From Italy Sicily

ハーブや柑橘の皮、スパイスのいきいきとした香りがします。果実味もあふれんばかりで、とてもエナメルギッシュなワインです。

The aroma of herbs, citrusy peel and spices. It is a very energetic wine full of fruit. If you are a fruit wine lover this is special one from Italy.

WHITE WINE

セ・ピアン・デ・コムサ・ブラン **¥2,500**

C'est Bien Comme Ca Blanc From France Langdog roussillon

柑橘系の香りに加えて、ミントやトロピカルフルーツのニュアンスが楽しめます。

In addition to citrus scents, you can enjoy nuances of mint and tropical fruits.

コート・デュ・ローヌ プレンシュッド **¥3,500**

Côtes du Rhône Plein Sud From France Rhône

香やものの香りを感じ、南の太陽を想像してしまう果実味も十分。たっぷりのエキスがとても優しい口当たりです。

You can feel the aroma of the apricot and the peach and imagine the southern sun. Plenty of extracts are very gentle.

ラ・チェレータ トスカーナ ピアンコ マティス **¥4,500**

La Cerreta Toscana Bianco Matis From Italy Toscana

口の奥に一気に伸びる透明感のある味わい。極小の畑で取れる完熟したブドウのふくよかな果実味が楽しめます。

A translucent taste that stretches in the back of your mouth. Enjoy the plump fruit of ripe grapes that can be taken in a tiny field.

SPARKLING

ウメス・ウ・ファン・トレス **¥4,500**

U Mes U Fan Tres B From Spain Cataluña

リンゴや桃、蜂蜜の甘い香りが伴い、とても心地良い香り。厚みがあるのに軽やかな口当たりで、きめ細かくクリーミーな泡が口中で弾けます。

A very pleasant scent with a sweet scent of apples, peaches and honey. Even though it is thick, it has a light mouthfeel and allows you to play fine, creamy bubbles in your mouth.

プロセッコ・ブリュット **¥4,500**

Prosecco Brut From Italy Benetton

白い花やアブリコット、ハーブの香り。ソフトで調和のとれた味わいです。

The scent of white flowers, apricots and herbs. Soft and harmonious taste.

ヴィニャーリ スプマンテ・ブリュット **¥5,000**

Vignali Spumante Brut From Italy Chardonnay

果実味からくる、まったりした旨みを感じられます。細かく連続した泡がとても繊細です。

You can feel the mellow taste of fruit. Fine continuous bubbles are very delicate.

GLASS WINE

ルナーリア モンテプルチアーノ (Red) **¥500**

Lunaria Montepulciano

ルナーリア マルヴァジア (White) **¥500**

Lunaria Malvasia

旅する人と、暮らす人が 自由に集い、出会える場所を。

Traveling people and living people
A place where you can meet and meet freely.

世界中を旅するバックパッカー。コーヒー片手にリラックスする農家のおじいちゃん。
ライブでからだを揺らす音楽フリーク。仕事に打ち込むノマドワーカー。

ここは、さまざまな人がゆるやかに出会い、
それぞれの文化や価値観が交わり合うカフェ&ホテルです。
ささやかな感動や、うれしい発見、すてきなあとと思うこと。
そんな、日々の暮らしにほんのすこし彩りを添えるひとときや
未来すら変えてしまうような忘れられない1日を
さまざまな人に過ごしてもらえたいと私たちは考えています。

Backpackers traveling around the world. A farmer's grandpa relaxing with a cup of coffee.
Music freak that shakes your body live. Nomad worker devoted to work.

Here, various people meet gently,
A cafe and hotel where each culture and values meet.
A small impression, a happy discovery, a wonderful thing.
Such a moment to add a little color to everyday life
An unforgettable day that will change even the future
We want to be a place where many people can spend time.

Mash Café & Bed