



らんかん・果

ランチメニュー

ランチ Lunch menu

11:00am~5:00pm (4:30pm L.O.)

おばんざいランチ 糖質 へるしごはん おいしい雑穀 39.8g・白米 56.6g ￥ 1,800

羅漢果茶・おばんざい4種・ずわい蟹とほうれん草の寄せ玉子

ごはん(へるしごはん おいしい雑穀(低糖質米) または 白米 のどちらかからお選びください)

梅流し・季節野菜の乳酸発酵漬け

おばんざい品目

1. レタスと帆立の煮浸し
2. 湯葉と菜の花のあんかけ
3. 雪下人参の梅煮
4. 水晶鶏 胡麻味噌

Obanzai lunch

Monk fruit tea, Four assorted obanzai, Shaped scrambled egg with tanner crab and spinach,

Rice (Choice of white rice or low-carb multi-grain rice), Cooked daikon radish and ume plum and

Lactic acid fermented seasonal vegetables

Obanzai dishes

1. Boiled lettuce and scallops
2. Tofu skin and canola flowers served with a thick starchy sauce
3. Yukishita carrot cooked with ume plum
4. Crystal chicken with sesame miso

三位一体

羅漢果茶・主菜(2種から選択)・今日のおばんざい一品・ずわい蟹とほうれん草の寄せ玉子

ごはん(へるしごはん おいしい雑穀(低糖質米) または 白米 のどちらかからお選びください)

梅流し・季節野菜の乳酸発酵漬け

どちらか1種 お選びください	魚：金目鯛のキヌア唐揚げ	￥ 1,800
	糖質 へるしごはん おいしい雑穀 46.9g・白米 63.7g	
	肉：トマトとケールの国産牛すき焼き	￥ 2,200
	糖質 へるしごはん おいしい雑穀 41.7g・白米 58.5g	

Triad

Monk fruit tea, Main dish (two options), Obanzai of the day, Shaped scrambled egg with tanner crab and spinach,

Rice (Choice of white rice or low-carb multi-grain rice), Cooked daikon radish and ume plum

and Lactic acid fermented seasonal vegetables

Please select one of the following;

Fish : Red bream and quinoa karaage

Meat : Japanese beef sukiyaki with tomato and kale

三種の海鮮とアボカドのどんぶり 糖質 へるしごはん おいしい雑穀 37.6g・白米 44.4g ￥ 1,800

羅漢果茶・どんぶり・今日のおばんざい一品・ずわい蟹とほうれん草の寄せ玉子

梅流し・季節野菜の乳酸発酵漬け

Bowl of rice with three types of seafood and avocados

Monk fruit tea, Bowl of rice with toppings, Obanzai of the day,

Shaped scrambled egg with tanner crab and spinach, Cooked daikon radish and ume plum

and Lactic acid fermented seasonal vegetables

炙り鯛と豆乳スープのZENBヌードル 糖質 42.7g ￥ 1,600

羅漢果茶・どんぶり・今日のおばんざい一品・ずわい蟹とほうれん草の寄せ玉子

梅流し・季節野菜の乳酸発酵漬け

ZENB noodles and roasted sea bream in soy milk soup

Monk fruit tea, Bowl of noodles with toppings, Obanzai of the day,

Shaped scrambled egg with tanner crab and spinach, Cooked daikon radish and ume plum

and Lactic acid fermented seasonal vegetables

甘味 Sweets

11:00am~10:00pm (9:00pm L.O.)

キャロブとナッツの羊羹 糖質 9.6g ￥ 900

Azuki bean jelly with carob and nuts

抹茶のシフォンケーキ 糖質 3.6g ￥ 800

低糖質あんこと黒豆添え

Green tea chiffon cake

with black beans and low-carb bean paste

羅漢果茶と豆腐白玉のあんみつ 糖質 11g ￥ 900

Monk fruit tea agar jelly with boiled beans

and tofu rice dumplings

らかん・果のなめらかプリン 糖質 2.8g ￥ 700

Lakan-ka smooth pudding

ランチデザート +¥300

Lunch desserts

左記のランチメニューをご注文の方は+¥300で甘味セットにすることが可能です。

キャロブとナッツの羊羹 糖質 4.9g

Azuki bean jelly with carob and nuts

羅漢果茶と豆腐白玉のあんみつ 糖質 7.4g

Monk fruit tea agar jelly with boiled beans and tofu rice dumplings

羅漢果について

羅漢果は「不老長寿の神果」と言われる、

中国南部の広西チワン族自治区が原産のウリ科の植物です。

さわめて強い甘味とコクのある果実を持ち、

天然系の甘味料として、

ダイエットや糖質制限などに

活用されています。

About monk fruit

Monk fruit, also called the immortals' fruit,

is a cucurbitaceous plant that is native to

the Guangxi Zhuang Autonomous Region in

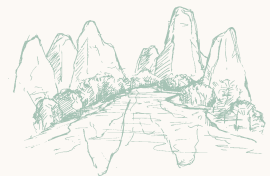
southern China. Featuring an extremely

strong sweet taste and a rich flavor, this

fruit is used as a natural sweetener for

various special diets, including such as for

a low carb diet.





ら
か
ん
・
果

デ
ィ
ナ
ー
メ
ニ
ュ
ー



Dinner time course

5:00pm~10:00pm (9:00pm L.O.)



「 らかん・果 御膳 」

ごはん (へるしごはんor白米)
梅流し・季節野菜の乳酸発酵漬け 付き

¥ 2,500

前菜・主菜をそれぞれお選びください。

前菜

下記より3種類お選びください。

- ・ レタスと帆立の煮浸し
 - ・ 湯葉と菜の花のあんかけ
 - ・ 雪下人参の梅煮
 - ・ 水晶鶏 胡麻味噌
 - ・ ずわい蟹とほうれん草の寄せ玉子
- or
- ・ 5種盛り合わせ +¥200

主菜

下記より1種類お選びください。

- ・ 魚：金目鯛のキヌア唐揚げ
- ・ 肉：新潟県産 もち豚のやわらか角煮 らかん・果風
- ・ 名物：トマトとケールの国産牛すき焼き +¥400

甘味セット +¥300

- ・ キャロブとナッツの羊羹
- ・ 羅漢果茶と豆腐白玉のあんみつ

Dinner time course

5:00pm~10:00pm (9:00pm L.O.)



“ Lakan-ka set ”

served with rice (choice of white rice or low-carb multi-grain rice)
Cooked daikon radish and ume plum
and Lactic acid fermented seasonal vegetables

¥ 2,500

Please choose hors d'oeuvres and main each.

Hors d'oeuvres

Please choose three from the following.

- Boiled lettuce and scallops
 - Tofu skin and canola flowers served with a thick starchy sauce
 - Yukishita carrot cooked with ume plum
 - Crystal chicken with sesame miso
 - Shaped scrambled egg with tanner crab and spinach
- or
- Five seasonal assorted obanzai +¥200

Main

Please choose one from the following.

- Fish
Red bream and quinoa karaage
- Meat
Lakan-ka-style tender boiled Mochibuta pork belly from Niigata
- Our Signature Dish
Japanese beef sukiyaki with tomato and kale +¥400

Add dessert +¥300

- Azuki bean jelly with carob and nuts
- Monk fruit tea agar jelly with boiled beans and tofu rice dumplings



らんかん・果のお料理

「心を満たし、免疫力を高め、健康を保つ。」

薬膳の基礎理論である「陰陽五行」に基づき、

“らんかん・果”では、羅漢果を使用したお食事を

多数ご用意しております。

全てのお料理は、調理に砂糖を使用せず、

羅漢果由来の甘味料「ラカントS」を使用しています。

季節にあった旬の食材と

口に広がる羅漢果の優しい味わいを

お楽しみください。

Dishes offered at Lakan-ka

“Satisfy your mind, improve immunity, and maintain good health.”

Based on this theory of Ying-Yang and the five elements which forms the basis of yakuzen (herbal and medicinal cooking),

Lakan-ka serves a number of dishes that use monk fruit.

In all our menus we use Lakanto S Monkfruit Sweetener

instead of cooking with sugar.

At Lakan-ka you can enjoy seasonal ingredients and the gentle taste of monk fruit that spreads in your mouth.

おばんざい

Obanzai

5:00pm~10:00pm (9:00pm L.O.)

ホタテ
レタスと帆立の煮浸し 糖質 2.6g ￥ 800
Boiled lettuce and scallops

ユバ
湯葉と菜の花のあんかけ 糖質 4.2g ￥ 800
Tofu skin and canola flowers served with a thick starchy sauce

ユキシタニンジン
雪下人参の梅煮 糖質 6.7g ￥ 800
Yukishita carrot cooked with ume plum

スイショウドリ ゴマ
水晶鶏 胡麻味噌 糖質 8.7g ￥ 800
Crystal chicken with sesame miso

ずわい蟹とほうれん草の寄せ玉子 糖質 0.6g ￥ 800
Shaped scrambled egg with tanner crab and spinach

季節野菜の乳酸発酵漬け 糖質 4.0g ￥ 700
Lactic acid fermented seasonal vegetables

季節のおばんざい3種盛り合わせ ￥ 1,450
Three assorted seasonal obanzai

季節のおばんざい5種盛り合わせ 糖質 19.7g ￥ 2,000
Five assorted seasonal obanzai



価格は全て税込表示です
Tax included



酒肴

Hors d'oeuvres

5:00pm~10:00pm (9:00pm L.O.)

金目鯛のキヌア唐揚げ 糖質 13.9g ￥ 1,450
Red bream and quinoa karaage

豆腐と鶏肉のナゲット 糖質 10.3g ￥ 850
Tofu and chicken nuggets

らかん・果 出汁巻玉子 糖質 4.0g ￥ 900
Lakan-ka “dashimaki “ egg (Japanese-style omelet)

主菜

Main dishes

5:00pm~10:00pm (9:00pm L.O.)

トマトとケールの国産牛すき焼き 糖質 8.8g ￥ 1,800
Japanese beef sukiyaki with tomato and kale

新潟県産 もち豚のやわらか角煮 糖質 3.2g ￥ 1,600
らかん・果風
Lakan-ka-style tender boiled Mochibuta pork belly from Niigata (100g)

大山鳥と旬野菜のせいろ蒸し 糖質 7.9g ￥ 2,000
Steamed Daisen chicken and seasonal vegetables

の逸品

Other dishes

5:00pm~10:00pm (9:00pm L.O.)

^{サケ} 鮭といくらの土鍋ごはん 糖質 71.5g ￥ 1,650
Rice in clay pot, topped with salmon and salmon roe

三種の海鮮とアボガドのどんぶり 糖質 32.0g ￥ 1,600
Bowl of rice with three types of seafood and avocado

炙り鯛と豆乳スープのZENBヌードル 糖質 36.6g ￥ 1,500
ZENB noodles and roasted sea bream in soy milk soup

ご飯 ￥ 200
こちらから1種お選びください
へるしごはん おいしい雑穀 (低糖質米) 糖質 27.4g ・白米 糖質 44.2g
Rice
Please select one of the following; white rice or low-carb multi-grain rice

五目いなり寿司 (2個) 糖質 21.9g ￥ 600
Inari sushi(2pc)
(seasoned sushi rice with a variety of vegetables in deep-fried tofu pockets),

梅流し 糖質 1.0g ￥ 180
Cooked daikon radish and ume plum

甘味

Sweets

11:00am~10:00pm (9:00pm L.O.)

抹茶のシフォンケーキ 糖質 3.6g ￥ 800
低糖質あんこと黒豆添え
Green tea chiffon cake
with black beans and low-carb bean paste

キャロブとナッツの羊羹 糖質 9.6g ￥ 900
Azuki bean jelly with carob and nuts

羅漢果茶と豆腐白玉のあんみつ 糖質 11g ￥ 900
Monk fruit tea agar jelly with boiled beans and tofu rice dumplings

らかん・果のなめらかプリン 糖質 2.8g ￥ 700
Lakan-ka smooth pudding





ら かん・ 果

テ
ィ
ー
タ
ィ
ム
メ
ニ
ュ
ー





らんかん・果 茶膳 糖質 8.2g

羅漢果茶で抹茶を点ててお楽しみいただく、らんかん・果 茶膳。

香り高くほどよい苦味のある八女抹茶に、

羅漢果茶のコクのある甘さがアクセント。

神宮前 らんかん・果 定番の甘味3種とともにお召し上がりください。

Lakan-ka tea set 8.2g Carbs

Served with Lakanka tea for making green tea.

The rich aroma and moderate bitterness of Yame Matcha is accented

by the rich sweetness of Lakanka tea.

This tea set comes with three of our most favorite desserts.

¥1,800

和風スイートポテト
Sweet potato cakes

抹茶のシフォンケーキ
低糖質あんこと黒豆添え

Green tea chiffon cake
with black beans and low-carb bean paste

八女抹茶
Yame Matcha

羅漢果茶のみつ豆
Monk fruit tea agar jelly

羅漢果茶
Monk fruit tea

価格は全て税込表示です
Tax included

お飲物

Drink

11:00am~10:00pm (9:30pm L.O.)

オリジナルブレンド茶 Lakan-ka original blend tea

羅漢果・三年番茶・ぶどうの軸 ￥ 750
Deep steamed sencha green tea and grape stems tea with monk fruit

羅漢果・黒茶 ￥ 750
Black tea with monk fruit

ハーブティー Herb tea

らかん・果 フレッシュハーブティー ice / hot ￥ 900
羅漢果・凍頂烏龍茶・アップルミント・レモン
Fresh herbal tea with monk fruit, oolong tea, apple-mint and lemon

バラチャ 薔薇茶 ￥ 900
薔薇・陳皮・山査子・カルダモン・羅漢果
Rose tea with rose, dried orange peel, hawthorn, cardamom, monk fruit

キンモクセイチャ 金木犀茶 ￥ 900
金木犀・レモングラス・ペパーミント・羅漢果
Osmanthus fragrans tea
with osmanthus fragrans, lemongrass, peppermint, monk fruit

マツリツボミチャ 茉莉薔茶 ￥ 900
茉莉薔・ラベンダー・竜眼・タイム・羅漢果
Jasmine bud tea with jasmine buds, lavender, longan, thyme, monk fruit

紅茶 English tea

国産紅茶 みねかおり ice / hot ￥ 650
Minekaori, black tea produced in Japan

ミルクティー ice / hot ￥ 700
Milk tea

豆乳ティー ice / hot ￥ 700
Soy milk tea

らかん・果 チャイ ice / hot ￥ 750
Lakan-ka chai

日本茶 Japanese green tea

釜炒り茶 ￥ 800
Pan-fried green tea

焙じ茶 ￥ 700
Roasted green tea

価格は全て税込表示です
Tax included

カフェ Coffee

コーヒー ice / hot ￥ 500
Coffee

カフェラテ ice / hot ￥ 600
Café latte

豆乳ラテ ice / hot ￥ 600
Soy milk latte

ジュース Fruit juice

国産無農薬りんごジュース ￥ 800
Apple juice from domestic apples

自家製ジンジャーエール ￥ 700
Homemade ginger ale

オリジナルカクテル Lakan-ka original cocktail

らかん・果 サングリア ￥ 900
Lakan-ka sangria

アルコール Alcoholic beverages

キリン一番搾り 糖質0(350ml缶) ￥ 800
KIRIN ICHIBAN ZERO CARBS

ハインケン小瓶 ￥ 800
Heineken (bottle)

グラススパークリングワイン ￥ 1,100
Sparkling wine (glass)

ボトルスパークリングワイン ￥ 6,000~
Sparkling wine (bottle)

グラスワイン(白・赤・オレンジ) ￥ 700~
Glass wine (white, red, orange)

ボトルワイン(白・赤・オレンジ) ￥ 5,500~
Bottled wine (white, red, orange)

日本酒 ￥ 1,000~
Sake (Japanese rice wine)

※詳細はスタッフにお尋ねください。

焼酎 ￥ 800~
Shochu (Japanese distilled spirit)

※詳細はスタッフにお尋ねください。

ウィスキー ￥ 800~
Whiskey

※詳細はスタッフにお尋ねください。

ラカント梅酒 梅野古道 ￥ 700
Umeno Kodo (plum wine made with Lakanto monk fruit sweetener)

価格は全て税込表示です
Tax included