



ら
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 33.4g・白米 50.2g ￥1,800

羅漢果茶・おばんざい5種

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

(酸)ほうれん草とわかめのしらす梅肉和え (苦)豚肉となめこの緑茶煮 (甘)茄子の大葉味噌

(辛)鯉のたたき 茗荷辛味だれ (鹹)鶏肉と椎茸の寄せ玉子

Obanzai lunch

Monk fruit tea, Five assorted obanzai

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

- ・ (Sour) Spinach and wakame seaweed with ume plum paste and shirasu
- ・ (Bitter) Pork and nameko mushroom boiled with green tea
- ・ (Sweet) Eggplant with shiso miso ・ (Spicy) Bonito tataki with myoga spicy sauce
- ・ (Salty) Shaped scrambled egg with chicken and shiitake mushrooms

神宮前らかん・果の「おばんざいランチ」は、
中国の陰陽五行説の中の「五味」の考え方に着目し作られています。

酸(さん)・苦(く)・甘(かん)・辛(しん)・鹹(かん)

5つの味に食べものを分類し、味と臓器が密接な関係にあるとした考え方です。

漢方の古い書物には、

酸は肝・胆、苦は心・小腸、甘は脾(ひ)・胃、辛は肺・大腸、鹹は腎(じん)・膀胱に入るとあり、
口から入った食べ物は味の違いによってそれぞれ違う臓器に働きかけるとされています。

季節の食材をバランス良く使用し、最後の一口までお楽しみいただけます。

Jingumae Lakan-ka's "Obanzai Lunch" is made with a focus on the concept of
"Five Flavors" in the Chinese theory of Yin Yang and Five Elements.

Sour (san), Bitter (ku), Sweet (kan), Spicy (shin), Salty (kan)

The idea is that food is classified into five tastes and that taste and the effects on organs are
closely related. In old Chinese medicine books, "sour" go into the liver and bile, "bitter" into the
heart and small intestine, "sweet" into the spleen and stomach, "spicy" into the lungs and large
intestine, and "salty" into the kidneys and bladder.

It is believed that each food that enters the mouth affects different organs depending on its
taste. We use a well-balanced selection of seasonal ingredients to ensure that you enjoy every
last bite of this dish.

三位一体

羅漢果茶・主菜(2種力'ら選択)・今日のおばんざい一品・鶏肉と椎茸の寄せ玉子

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

いずれか一種
お選びください

魚：秋鮭の塩麹焼き _____ ￥1,800

糖質 へるしごはん おいしい雑穀 34.5g・白米 51.3g

肉：国産牛すね肉の赤ワイン煮込み _____ ￥2,300

糖質 へるしごはん おいしい雑穀 41.3g・白米 58.1g

旬：鶏むね肉と松茸の春雨ロールレタス _____ ￥1,800

糖質 へるしごはん おいしい雑穀41.4g・白米 58.2g

Triad

Monk fruit tea, Main dish (two options), Obanzai of the day, Shaped scrambled egg with chicken and shiitake mushrooms

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: Salmon grilled with salted koji paste

Meat: Japanese beef shank stewed in red wine

Seasonal: Rolled lettuce with chicken, matsutake mushrooms & harusame

ZENBヌードルの鴨南蛮 _____ ￥1,800

糖質 45.0g

羅漢果茶・ヌードル・今日のおばんざい一品・鶏肉と椎茸の寄せ玉子

おからのポテトサラダ風・季節野菜の乳酸発酵漬け

Kamo-Nanban with ZENB Noodle

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

Shaped scrambled egg with chicken and shiitake mushrooms, Okara potato salad style

and Lactic acid fermented seasonal vegetables

ランチデザート + ¥300

Lunch desserts

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。

抹茶のシフォンケーキ

糖質 1.8g

Green tea chiffon cake

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



ら
か
ん
・
果

デ
イ
ナ
ー
メ
ニ
ユ
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。

- ・ほうれん草とわかめのしらす梅肉和え
 - ・豚肉となめこの緑茶煮
 - ・茄子の大葉味噌
 - ・鰹のたたき 茗荷辛味だれ
 - ・鶏肉と椎茸の寄せ玉子
- 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：秋鮭の塩麴焼き
- ・肉：国産牛すね肉の赤ワイン煮込み + ¥400
- ・名物：新潟県産もち豚のやわらか角煮 らかん・果風

甘味セット + ¥300

- ・抹茶のシフォンケーキ
- ・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.

- ・Spinach and wakame seaweed with ume plum paste and shirasu
 - ・Pork and nameko mushroom boiled with green tea
 - ・Eggplant with shiso miso
 - ・Bonito tataki with myoga spicy sauce
 - ・Shaped scrambled egg with chicken and shiitake mushrooms
- or
- ・Five seasonal assorted obanzai + ¥200

Main

Please choose one from the following.

- ・Fish
Salmon grilled with salted koji paste
- ・Meat
Japanese beef shank stewed in red wine + ¥400
- ・Our Signature Dish
Lakan-ka style boiled Mochibuta belly from Niigata

Add dessert + ¥300

- ・Green tea chiffon cake
- ・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

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

ほうれん草とわかめのしらす梅肉和え 糖質 0.3g ———— ￥ 800
Spinach and wakame seaweed with ume plum paste and shirasu

豚肉となめこの緑茶煮 糖質 0.3g ———— ￥ 800
Pork and nameko mushroom boiled with green tea

茄子の大葉味噌 糖質 4.8g ———— ￥ 800
Eggplant with shiso miso

鰹のたたき 茗荷辛味だれ 糖質 0.6g ———— ￥ 800
Bonito tataki with myoga spicy sauce

鶏肉と椎茸の寄せ玉子 糖質 2.5g ———— ￥ 800
Shaped scrambled egg with chicken and shiitake mushrooms

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 obanza

季節のおばんざい5種盛り合わせ 糖質 6.8g ———— ￥ 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.)

秋鮭の塩麹焼き 糖質1.6g ￥ 1,450

Salmon grilled with salted koji paste

鶏むね肉と松茸の春雨ロールレタス 糖質8.5g ￥ 1,450

Rolled lettuce with chicken, matsutake mushrooms & harusame

豆腐と鶏肉のナゲット 糖質10.3g ￥ 850

Tofu and chicken nuggets

らんかん・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.)

国産牛すね肉の赤ワイン煮込み 糖質8.4g ￥ 1,800

Japanese beef shank stewed in red wine

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

らんかん・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

メの逸品

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

ZENB スードルの鴨南蛮 糖質38.9g ￥ 1,500

Kamo-Nanban with ZENB Noodle

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

11:00pm~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

ベイクドチーズケーキ 糖質3.9g ￥ 900

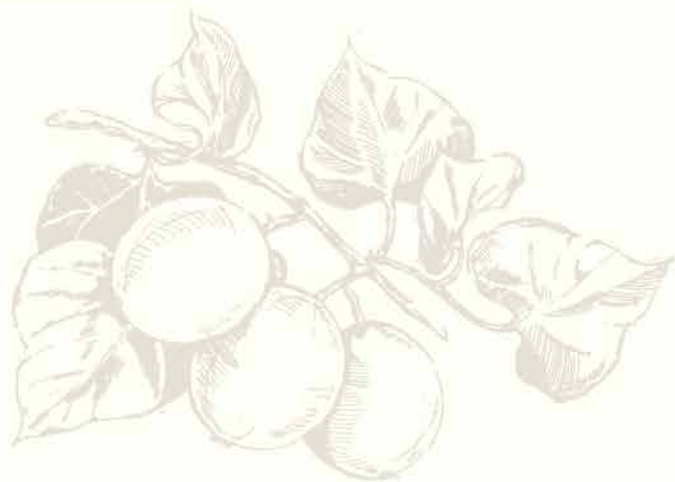
Baked cheesecake

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

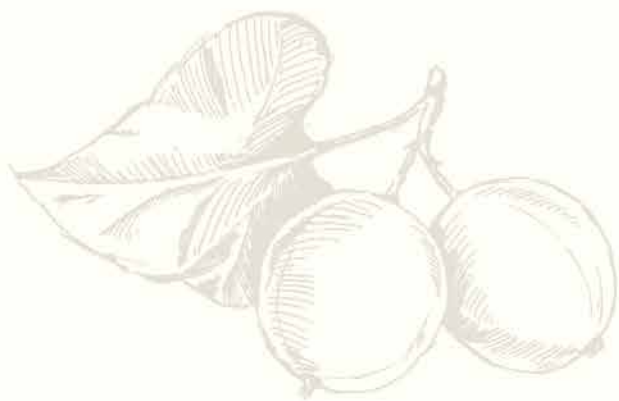
らんかん・果のなめらかプリン 糖質2.8g ￥ 700

Lakan-ka smooth pudding



らかん・果

ドリンクメニュー



甘味

Sweets

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

ベイクドチーズケーキ 糖質3.9g ￥ 900

Baked cheesecake

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

らんかん・果のなめらかプリン 糖質2.8g ￥ 700

Lakan-ka smooth pudding

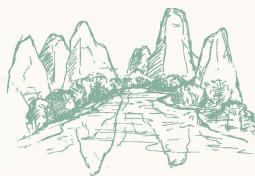
価格は全て税込表示です
Tax included

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。
き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.



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

キンモクセイチャ _____ ￥ 900
金木犀茶
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 _____ ￥ 900
茉莉鶯茶
茉莉鶯・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

カフェ Coffee

コーヒー ice / hot _____ ￥ 500
Coffee

カフェラテ ice / hot _____ ￥ 600
Cafe 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 apple

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

ハイネケン小瓶 _____ ￥ 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~
Bottle 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 sprit)

※詳細はスタッフにお尋ねください。

ウイスキー _____ ￥ 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)