



ら
か
ん
・
果

ラ
ン
チ
メ
ニ
ユ
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 35.8g・白米 52.6g ￥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) 蕪と生ハムのマリネ (苦) 海老とくわいの寄せ玉子 (甘) ブロッコリーのごま和え

(辛) 揚げ出し豆腐の蟹あんかけ (鹹) 鮪とねぎの酢味噌和え

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) Marinated turnip and prosciutto ham
- ・(Bitter) Shaped scrambled egg with shrimp and kuwai
- ・(Sweet) Broccoli with sesame paste (Spicy) Deep-fried tofu with crab sauce
- ・(Salty) Vinegared tuna and green onion with miso

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(3種から選択)・今日のおばんざい一品・海老とくわいの寄せ玉子

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

魚：鰯のふっくら照り焼き 糖質 へるしごはん おいしい雑穀 34.5g・白米 51.3g ￥1,850
お選びください

肉：牛タンのポトフ 糖質 へるしごはん おいしい雑穀 38.1g・白米 54.9g ￥2,500

旬：豚肉のロール白菜 糖質 へるしごはん おいしい雑穀 38.1g・白米 44.8g ￥1,800

Triad

Monk fruit tea, Main dish (two options), Obanzai of the day, Shaped scrambled egg with shrimp and kuwai

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: Grilled yellowtail with teriyaki sauce

Meat: Beef tongue pot-au-feu

Seasonal: Rolled Hakusai with Pork

ZENBヌードルの鶏白湯鍋 糖質 38.6g ￥1,700

羅漢果茶・ヌードル・今日のおばんざい一品・海老とくわいの寄せ玉子

おからのポテトサラダ風・季節野菜の乳酸発酵漬け

Chicken hot pot with ZENB Noodles

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

Shaped scrambled egg with shrimp and kuwai, 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

価格は全て税込表示です
Tax included

価格は全て税込表示です
Tax included

おばんざい

おばんざい5種

酸

蕪と生ハムのマリネ
さっぱりとした蕪のマリネに、旨味のある生ハムを添えて。

苦

海老とくわいの寄せ玉子
季節の食材をふんだんに使用した、らかな・果実定番の寄せ玉子。
この冬は、くわい、海老、小松菜を使って、食感豊かに仕上げました。

甘

ブロッコリーのごま和え
甘めに味付けしたすりごまでブロッコリーを和え、
風味豊かな一品に。

辛

揚げ出し豆腐の蟹あんかけ
ふんわりと柔らかい揚げ出し豆腐にズワイガニのあんをかけて、
贅沢な味わいに。

鹹

鮪とねぎの酢味噌和え
濃厚な鮪に酢味噌とネギを合わせて、さっぱりと仕上げました。

季節野菜の乳酸発酵漬け

野菜から出る食物性乳酸菌を使って発酵させた柔らかな酸味の漬物です。
乳酸菌の持つ力が腸内環境の改善に役立ちます。

梅流し

デトックス効果の期待できる、梅と大根のお吸い物です。

ご飯 へるしごはん おいしい雑穀／白米

白米と雑穀の配合バランスで低糖質を実現。雑穀にはもち麦、丸麦、赤米、もちきび、黒米、アマランサス、キヌアを使用。
白米比 糖質38%オフ、カロリ－30%オフ

糖質
へるしごはん
おいしい雑穀
35.8g



らかな・果

Obanzai

Obanzai dishes

SOUR

Marinated turnip and prosciutto ham

A refreshing marinated turnip served with savory prosciutto for a perfect balance of flavors.

BITTER

Shaped scrambled egg with shrimp and kuwai

Steamed eggs made with a variety of seasonal ingredients. This winter, kuwai, shrimp, and komatsuna greens are mixed in for a rich texture.

SWEET

Broccoli with sesame paste

Broccoli with a sweet sesame paste dressing.

SPICY

Deep-fried tofu with crab sauce

Fluffy deep-fried tofu topped with a delicate crab sauce.

SALTY

Vinegared tuna and green onion with miso

Rich tuna paired with vinegar-miso and green onions.

Lactic acid fermented seasonal vegetables

Pickled vegetables fermented with plant-derived lactic acid taste mildly sour.
Lactic acid is known to improve the intestinal environment.

Cooked daikon radish and ume plum

The clear soup featuring daikon radish and ume plum has great detoxifying properties.

Rice (white rice or low-carb multi-grain rice)

The balance of white rice and minor grains makes it low in carbohydrates. Minor grains include glutinous barley, round barley, red rice, glutinous millet, black rice, amaranth, and quinoa.
38% less sugar and 30% less calories than white rice.

Locabo
low-carb
multi-grain rice
35.8g



らかな・果

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

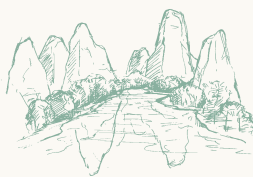
¥ 700

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.





ら
か
ん
・
果

デ
イ
ナ
ー
メ
ニ
ユ
ー



酒肴

Hors d'oeuvres

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

鰯のふっくら照り焼き 糖質2.8g ￥ 1,450
Grilled yellowtail with teriyaki sauce

豚肉のロール白菜 糖質6.4g ￥ 1,450
Rolled Hakusai with Pork

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.)

牛タンのポトフ 糖質7.8g ￥ 1,800
Beef tongue pot-au-feu

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

ZENB ヌードルの鶏白湯鍋 糖質33.7g ￥ 1,500
Chicken hot pot with ZENB Noodles

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

らかん・果のなめらかプリン 糖質2.8g ￥ 700

Lakan-ka smooth pudding

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, cardamon, 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
茉莉鶯茶 _____ ￥ 900
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

おばんざい

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

蕪と生ハムのマリネ 糖質 2.5g _____ ￥ 800
Marinated turnip and prosciutto ham

海老とくわいの寄せ玉子 糖質 2.3g _____ ￥ 800
Shaped scrambled egg with shrimp and kawai

ブロッコリーのごま和え 糖質 2.0g _____ ￥ 800
Broccoli with sesame paste

揚げ出し豆腐の蟹あんかけ 糖質 4.8g _____ ￥ 800
Deep-fried tofu with crab sauce

鮪とねぎの酢味噌和え 糖質 2.2g _____ ￥ 800
Vinegared tuna and green onion with miso

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 11.7g _____ ￥ 2,000
Five assorted seasonal obanzai



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。

- ・ 蕪と生ハムのマリネ
 - ・ 海老とくわいの寄せ玉子
 - ・ ブロッコリーのごま和え
 - ・ 揚げ出し豆腐の蟹あんかけ
 - ・ 鮪とねぎの酢味噌和え
- 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：鰯のふっくら照り焼き
- ・ 肉：牛タンのポトフ + ¥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.

- Marinated turnip and prosciutto ham
 - Shaped scrambled egg with shrimp and kuwai
 - Broccoli with sesame paste
 - Deep-fried tofu with crab sauce
 - Vinegared tuna and green onion with miso
- or
- Five seasonal assorted obanzai + ¥200

Main

Please choose one from the following.

- Fish
Grilled yellowtail with teriyaki sauce
- Meat
Beef tongue pot-au-feu + ¥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

Dinner time course

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



糖質を抑えた

「ロカボ®コース」

Locabo Course

¥ 5,500

—

季節のおばんざい 5種盛り合わせ

- ・ 蕪と生ハムのマリネ ・ 海老とくわいの寄せ玉子 ・ ブロッコリーのごま和え
- ・ 揚げ出し豆腐の蟹あんかけ ・ 鮪とねぎの酢味噌和え

季節の前菜

- ・ 豆腐と鶏肉のナゲット

季節の主菜 (いずれか1種お選びください)

- ・ 名物：新潟県産もち豚のやわらか角煮 らかん・果風
- ・ 魚：鰯のふっくら照り焼き
- ・ 肉：牛タンのポトフ +¥400

メの逸品

- ・ 魚介出汁ラーメン

甘味

- ・ 羅漢果茶と豆腐白玉のあんみつ

—

ロカボ®の定義

「美味しく楽しく食べて健康的になれる食事法」

ロカボとは食・楽・健康協会が提唱している「ゆるやかな糖質制限」のこと。

糖質を抑え、その分カラダにとって大切なたんぱく質や脂質でお腹を満たす食事方法。

詳しくはスタッフまで、お尋ねください。

「ロカボ®」は一般社団法人食・楽・健康協会の登録商標です



価格は全て税込表示です
Tax included

Dinner time course

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



“Locabo Course”

¥ 5,500

Five assorted seasonal obanzai

Marinated turnip and prosciutto ham

Shaped scrambled egg with shrimp and kuwai

Broccoli with sesame paste

Deep-fried tofu with crab sauce

Vinegared tuna and green onion with miso

Starter

Tofu and chicken nuggets

Main dish (Please select one of the following)

Our Signature Dish : Lakan-ka style boiled Mochibuta belly from Niigata

Fish : Grilled yellowtail with teriyaki sauce

Meat : Beef tongue pot-au-feu +¥400

Other dishes

Ramen with seafood broth

Dessert

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

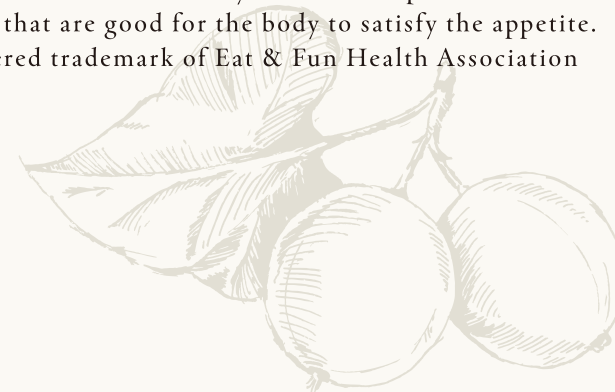
About Locabo

"Healthy dishes that are delicious and enjoyable to eat"

Locabo (moderately low-carbohydrate diet) is a method of gently restricting carbohydrates, as advocated by Shokuraku (eat&fun) Health Association.

This dietary approach reduces carbohydrates and replaces them with proteins and fats that are good for the body to satisfy the appetite.

* "Locabo" is a registered trademark of Eat & Fun Health Association



Tax included



ら
か
ん
・
果

ド
リ
ン
ク
メ
ニ
ュ
ー



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

らんかん・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, cardamon, 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
茉莉鶯茶 ￥ 900
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

らんかん・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

らんかん・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 spirit)
※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)