



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39.8g・白米56.6g ￥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)金時人参の梅煮 (苦)レタスと帆立の煮浸し (甘)水晶鶏 胡麻味噌

(辛)湯葉と菜の花のあんかけ (鹹)ずわい蟹とほうれん草の寄せ玉子

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) Kintoki carrot cooked with ume plum
- ・(Bitter) Boiled lettuce and scallops
- ・(Sweet) Crystal chicken with sesame miso
- ・(Spicy) Tofu skin and canola flowers served with a thick starchy sauce
- ・(Salty) Shaped scrambled egg with tanner crab and spinach

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。

三位一体

羅漢果茶・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68.9g

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), Miso soup and home-made japanese pickles

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 ￥1,800

糖質37.6g

羅漢果茶・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 avocado

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ZEMBヌードル ￥1,500

糖質42.7g

羅漢果茶・どんぶり・今日のおばんざい一品・あおさと枝豆の寄せ玉子

梅流し・季節野菜の乳酸発酵漬け

ZEMB 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

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 with black beans and low-carb bean paste

羅漢果茶と豆腐白玉のあんみつ 糖質6g

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

甘味 Sweets

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

バ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8.3g ￥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

価格は全て税込表示です
Tax included



ら
か
ん
・
果

ダイ
ナー
メ
ニ
ュ
ー



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.)

トマトとケールの国産牛すき焼き 糖質8.8g ￥ 2,000
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

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

三種の海鮮とアボカドのどんぶり 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

11:00pm~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

バ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

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 _____ ￥ 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 _____ ￥ 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

おばんざい

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

キントキニンジン
金時人参の梅煮 糖質 6.7g _____ ￥ 800
Kintoki carrot cooked with ume plum

スイショウドリ コマ
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 obanza

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

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
 - 金時人参の梅煮
 - 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: 金目鯛のキンメダイ唐揚げ
- 肉: トマトとケールの国産牛すき焼き + ¥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 黒豆添え
- 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
 - Kintoki 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
Japanese beef sukiyaki with tomato and kale
- Our Signature Dish
Lakan-ka-style tender boiled Mochibuta pork belly from Niigata + ¥400

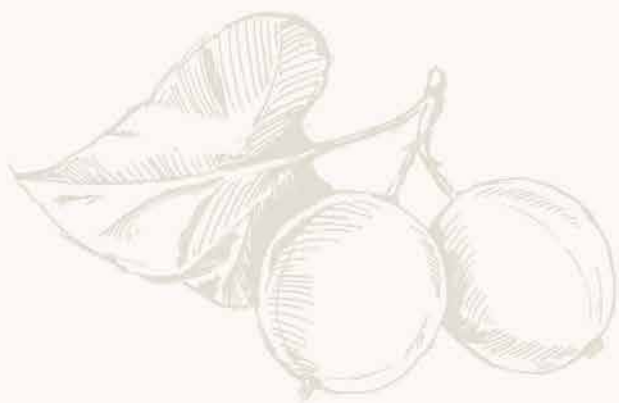
Add dessert + ¥300

- Green tea chiffon cake with black beans
- Monk fruit tea agar jelly with boiled beans and tofu rice dumplings



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 _____ ¥ 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

パーフェクトサントリービール _____ ¥ 800
PERFECT SUNTORY BEER

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)

※セルフオーダー画面をご覧ください。

焼酎 _____ ¥ 800~
Shochu (Japanese distilled spirit)

※セルフオーダー画面をご覧ください。

ウイスキー _____ ¥ 800~
Whiskey

※セルフオーダー画面をご覧ください。

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

価格は全て税込表示です
Tax included