



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 35.6g・白米 52.4g

¥ 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)海老の柑橘マヨネーズソース (苦)ゴーヤのカボナータ (甘)ズッキーニのマリネ

(辛)豚ロースの冷しゃぶ ニラ生姜だれ (鹹)あおさと枝豆の寄せ玉子

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) Shrimp with citrus mayonnaise sauce ・ (Bitter) Goya caponata ・ (Sweet) Marinated zucchini

・ (Spicy) Chilled pork loin with chive ginger sauce ・ (Salty) Shaped scrambled egg with green beans

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)・今日のおばんざいー 品・あおさと枝豆の寄せ玉子

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： ^{スズキ} 鱸のフライ アボカドタルタルソース _____	¥ 1,800
	糖質 へるしごはん おいしい雑穀 37.9g・白米 54.7g	
	肉：和牛ローストビーフ _____	¥ 2,300
	糖質 へるしごはん おいしい雑穀 32.9g・白米 49.7g	

Triad

Monk fruit tea, Main dish (two options), Obanzai of the day, Shaped scrambled egg with green beans,

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 : Fried sea bass with avocado tartar sauce

Meat : Wagyu roast beef

和風チキンピリピリ丼

¥ 1,800

糖質 へるしごはん おいしい雑穀 37.2g・白米 54g

羅漢果茶・どんぶり・今日のおばんざいー 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

Japanese style chicken piri piri bowl

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

Shaped scrambled egg with green beans, , Cooked daikon radish and ume plum

and Lactic acid fermented seasonal vegetables

ZENBヌードルの胡麻だれ冷やし中華

¥ 1,600

糖質 43.1g

羅漢果茶・どんぶり・今日のおばんざいー 品・あおさと枝豆の寄せ玉子

おからのポテトサラダ風・季節野菜の乳酸発酵漬け

Chilled Chinese noodles with sesame sauce using ZENB NOODLE

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

Shaped scrambled egg with green beans , 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。

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

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



ら
か
ん
・
果

デ
イ
ナ
ー
メ
ニ
ュ
ー



酒肴

Hors d'oeuvres

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

スズキ

鱸のフライ アボカドタルタルソース 糖質6.2g — ￥ 1,450

Fried sea bass with avocado tartar sauce

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.)

和牛ローストビーフ 糖質1.4g — ￥ 1,800

Wgyu roast beef

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)

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

和風チキンピリピリ丼 糖質33.0g — ￥ 1,600

Japanese style chicken piri piri bowl

ZENB ノードルの胡麻だれ冷やし中華 糖質38.3g ￥ 1,500

Chilled Chinese noodles with sesame sauce using 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

お ば ん ざ い

Obanzai

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

^{カンキツ}
海老の柑橘マヨネーズソース ￥ 800
Shrimp with citrus mayonnaise sauce

ゴーヤのカポナータ ￥ 800
Goya caponata

ズッキーニのマリネ ￥ 800
Marinated zucchini

豚ロースの冷しゃぶニラ 生姜だれ ￥ 800
Chilled pork loin with chive ginger sauce

あおさと枝豆の寄せ玉子 ￥ 800
Shaped scrambled egg with green beans

季節野菜の乳酸発酵漬け ￥ 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 ￥ 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。

- ・ 海老の^{カンキツ}柑橘マヨネーズソース
 - ・ ゴーヤのカポナータ
 - ・ ズッキーニのマリネ
 - ・ 豚ロースの冷しゃぶ ニラ生姜だれ
 - ・ あおさと枝豆の寄せ玉子
- 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: ^{スズキ}鱸のフライ アボカドタルタルソース
- ・ 肉: 新潟県産もち豚のやわらか角煮 らかん・果風
- ・ 名物: 和牛ローストビーフ + ¥400

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.

- Shrimp with citrus mayonnaise sauce
 - Goya caponata
 - Marinated zucchini
 - Chilled pork loin with chive ginger sauce
 - Shaped scrambled egg with green beans
- or
- Five seasonal assorted obanzai + ¥200

Main

Please choose one from the following.

- Fish
Fried sea bass with avocado tartar sauce
- Meat
Lakan-ka-style tender boiled Mochibuta pork belly from Niigata
- Our Signature Dish
Wagyu roast beef + ¥400

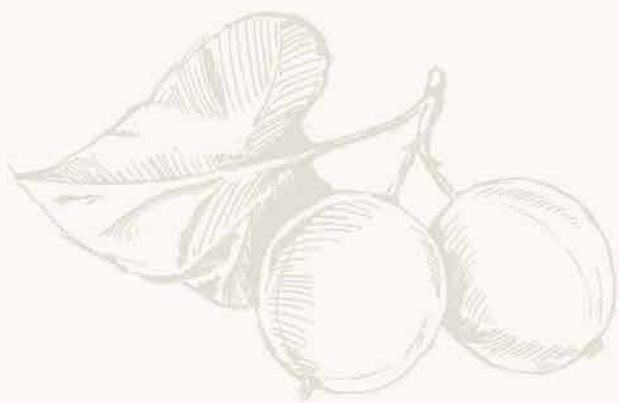
Add dessert + ¥300

- 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・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

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
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・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。

ウィスキー ￥ 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