



ローカーボとは？

ローカーボ (a low-carbohydrate) = 低炭水化物、低糖質。
糖質を摂る量を制限 (糖質制限) し、
血糖値の上下動を適切な範囲にとどめることで
体に大きな負担をかけることなく、健康的な体重管理ができる。

What is Low-Carbohydrate?

You can do healthy weight control without limiting an intake of the glucide and putting a big burden on a body by keeping up-and-down motion of the blood sugar level as the appropriate range.



ベジタリアンとは？

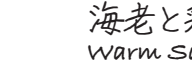
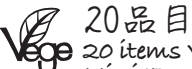
動物性ゼロ。
栄養バランスが取れた健康食・生活習慣病予防食。

vegetarian dish

A dish with this icon is for vegetarian.

SALADS

HAMBURGER/SANDWICH

 海老と彩り野菜の温サラダ Warm Salad of Shrimps and vegetables	¥1180	 20品目ベジタリアンサラダ 20 items vegetarian Salad with Mini Tomato, Melange, Broccoli, Green Beans, Young Corn etc.. 20品目の具材が入った色鮮やかなサラダです 目の前でオメガ3がたっぷり入った亜麻仁油をおかけします。	¥1280
 サーモンポキサラダ ごま油ドレッシング Marinated Salmon Salad with Soy Sauce and Sesami oil Dressing	¥1580		
 マグロテールのニース風サラダ Nicoise salad with tuna tail	¥1480	チャイニーズチキンサラダ Chinese chicken salad	¥1180

VARIOUS APPETIZERS

フレンチフライ アンチョビバターソース添え French Fries with Anchovy Butter	¥540	日南鶏レバーコンフィとお豆のアヒージョ バゲットを添えて “Nichinan-chicken” Lever confit and Beans Ajillo	¥1280
 季節のポテトフライ ローズマリーガーリックフレーバー Seasonal Fried Potato	¥700	 フムス ピタパン添え Hummus with pita bread	¥680
 タブール Tabbouleh フランス定番のお惣菜。クスクス、キヌア、ワイルドライスを レモンとタイムの果汁で爽やかに仕上げました。	¥650	アボカドのチーズケサディヤ Avocado cheese quesadilla	full ¥1580 half ¥980
 いろいろ野菜の和風アヒージョ バゲットを添えて Various Vegetable Ajillo Japanese Style 野菜たっぷりのアヒージョはワインとの相性もバツグン。 大葉とみょうがをたっぷりかけてお召し上がりください。	¥1180	 岩中豚の自家製ロースハム Homemade “Iwachu Pork” Loin Ham	¥1380

PASTA

自家製厚切りベーコンの濃厚カルボナーラ Spaghetti Carbonara with Homemade Bacon	¥1280	魚介のトマトパスタ Spaghetti Tomato Seafood	¥1580
あざりとキムチの納豆パスタ Spaghetti Clams, Kimchi and Natto	¥1380	自家製和牛ボロネーゼ Homemade Spaghetti Bolognese with Japanese Beef 和牛のうま味たっぷりのボロネーゼ 目の前でたっぷりバルミジャーノレッツジャーノをおかけします。	¥1580
 青森県産にんにくと国産米油を使った野菜たっぷりペペロンチーノ Spaghetti Plenty of Vegetables with Garlic and Rice oil Peperoncino	¥1380	グルテンフリーパスタに変更は + ¥100 Changes to the gluten-free spaghetti	

※表示価格はすべて税込です。 The prices include the consumption tax.

ARKHILLS ハンバーガー ARKHILLS Hamburger with Cereal buns, Ratatouille, Kale, etc... ラタトゥイユと有機ケールたっぷりの ARK 自慢のハンバーガー。 雑穀入りのパンズを使用することで香ばしさもヘルシー感もアップ。	¥1380	パストラミビーフのルーベンサンド Reuben Sandwich (Pstrami Beef)	¥1380
クラシックハンバーガー Classic Plain Hamburger	¥1080	自家製ベーコンのクラブハウスサンドイッチ Club House Sandwich with Homemade Bacon	¥1580
 ファラフェルバーガー タヒニソース Falafel Hamburger	¥1080	黒毛和牛の肉厚ビーフカツサンド Thick-sliced wagyu beef outlet sandwich	¥1850
ふっくらおあげのきつねうどんと俵にぎり Hot UDON Noodle and Rice Balls 国産小麦の入ったうどん”しくらめん”を使用。 自家製鶏ガラ出汁とふっくら甘いおあげがほっとする味。	¥1080	海鮮オイスター焼そば Stir-fried Noodles with Seafood and Oyster Sauce	¥1280
トロトロ牛すじカレー Tenda Beef Sinew Curry with Rice	¥1480	本日のARK定食 (平日限定) Today's Set Meal (Weekdays Only)	ASK

NOODLE/RICE

ふっくらおあげのきつねうどんと俵にぎり Hot UDON Noodle and Rice Balls 国産小麦の入ったうどん”しくらめん”を使用。 自家製鶏ガラ出汁とふっくら甘いおあげがほっとする味。	¥1080	海鮮オイスター焼そば Stir-fried Noodles with Seafood and Oyster Sauce	¥1280
トロトロ牛すじカレー Tenda Beef Sinew Curry with Rice	¥1480	本日のARK定食 (平日限定) Today's Set Meal (Weekdays Only)	ASK

MAIN DISHES

右記3品は味を選んでいただけます。 その他の味付けについてはご相談ください。 Choice of Sauce		 相馬ファーム野菜のモロッコ風タジン Moroccan tajin with “Sohma” farm vegetables	¥1580
テリヤキソース Teriyaki		 日南骨付きもも肉の炭火焼き Grilled “Nichinan” born-in chicken leg	¥2000
黒こしょう特製醤油ソース Black Pepper and Soy Sauce		 上州もち豚肩ロースグリル Grilled “Joshu” Pork with vegetables 飼料は麦類を多く配合した良質なものを与え、成育に欠かせない水は年間を通し水温が一定でミネラル分を多く含んだ地下150メートルの地下水を利用。 品質を安定させるため、年間4000頭という少ない出荷をしている希少な豚肉です。	¥2200
ハリッサ (辛口) Harissa		 京赤地鶏と旬野菜の炭火焼 Charcoal-grilled “Kyoto Local” Chicken and Seasonal vegetables 無農薬飼料で育てられた低カロリーできめ細かい肉質が特徴。 適度な運動で引き締まった余分な脂肪が少ない、最適な肉質を誇る成鶏になるまでおよそ85日間じっくりと、自然に近い環境で育てられた、健康で安心な鶏肉です。	¥2500
マンゴーソース Mango		 鴨の胸肉のソテー Saute Duck Breast Meat with vegetables	¥2200

メインセットメニュー Main Dish Set Menu		ARK名物 豪快!! 1ポンドステーキ “Famous!” 1 Pound Aussie Beef Steak 2名以上でシェアしてもお楽しみいただけます。	¥3200
A : ライス + ¥200 Rice		B : バゲット + ¥200 Bugget	
C : ライス or バゲット + スープ + ¥300 Rice or Bugget + Soup		D : ライス or バゲット + スープ + 本日のデザート + ¥500 Rice or Bugget + Soup + Today's Dessert	

※表示価格はすべて税込です。 The prices include the consumption tax.