

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.

SALADS

海老と彩り野菜の温サラダ ¥1200
Warm Salad of Shrimps and Vegetables

チャイニーズチキンサラダ ¥1200
Chinese chicken salad
もともとは中華とカリフォルニア料理を合体させた西海岸の定番料理。
茹で上げキャベツと蒸し鶏はアークヒルズカフェ当時のオリジナル。

 20品目ベジタリアンサラダ ¥1300
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。

 サーモンポキサラダ ごま油ドレッシング ¥1600
Marinated Salmon Salad with Soy Sauce and Sesami oil Dressing

VARIOUS APPETIZERS

 ベジタブルチップス ¥500
vegetable chips

 温かいオリーブマリネ ¥500
warmed marinated olives


フレンチフライ アンチョビバターソース添え ¥600
French Fries with Anchovy Butter

 フムスピタパン添え ¥700
Hummus with pita bread

グリーンベジタブル アンチョビガーリック ¥700
Green vegetable-Anchovy garlic sauce

自家製ベーコンとインゲンのグリル ¥800
Grilled homemade bacon and green beans

海老のエスニックアヒージョ ¥1000
パクチーとバケット添え
Ethnic-style Garlic Shrimp with Pakchi and baguette

 いろいろ野菜の和風アヒージョ ¥1200
バケットを添えて
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。
犬葉とみょうがをたっぷりかけてお召し上がりください。


アスパラガス ミラネーゼ ¥1400
Grilled asparagus milanese-style

アボカドのチーズケサディヤ ¥1200
Avocado cheese quesadilla

PASTA

自家製厚切りベーコンの濃厚カルボナーラ ¥1300
Spaghetti Carbonara with Homemade Bacon

あざりとキムチの納豆パスタ ¥1400
Spaghetti Clams, Kimchi and Natto

 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 ¥1400
Spaghetti Plenty of Vegetables with Garlic and Rice oil Peperoncino

魚介のトマトパスタ ¥1600
Spaghetti Tomato Seafood

自家製和牛ボロネーゼ ¥1600
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ツジャーノをおかけします。

ベジタブルジェノベーゼ パッケージ ¥1500
Paccheri genovese sauce of vegetable


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.

HAMBURGER/SANDWICH

ARKHILLS ハンバーガー ¥1500
ARKHILLS Hamburger with Two kinds of Cheddar cheese, Homemade Bacon
二種類のチェダーチーズを使用した濃厚なチーズバーガー。
自家製ベーコンも挟みボリューム感もたっぷりです。

クラシックハンバーガー ¥1100
Classic Plain Hamburger

 ファラフェルバーガー タヒニソース ¥1100
Falafel Hamburger

NOODLE/RICE

きざみ揚げうどんと俵にぎり ¥1100
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。

トロトロ牛すじカレー ¥1400
Tenda Beef Sinew Curry with Rice

MAIN DISHES

鹿児島県産黒豚のソテー ¥2200
Sauteed KUROBUTA pork with pepper sauce, corn butter, lentil

鹿児島県ひな鶏のハーブロースト ¥2200
Herbs Roasted Japanese chicken with mashed potatoes, lentil

SAITO FARM 牧草牛ステーキ ¥2500
grass-fed Japanese beef steak with roasted garlic sauce
ローストガーリックソース

ARK名物 豪快!! 1ポンドステーキ ¥3200
“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。

メインセットメニュー Main Dish Set Menu

A : ライス + ¥200
Rice

C : ライス or バゲット + スープ + ¥300
Rice or Bugget + Soup

B : バゲット + ¥200
Bugget

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.

DESSERT

季節のフルーツケーキ Seasonal fruit cake	ASK
アーモンドケーキ Almond Cake ARKシェフの子供の頃の思い出の味をオマージュ。 しっとりスポンジに香ばしいアーモンドキャラメルサクサク感は一度食べたら忘れられない味。	¥600
ウィークエンドシトロン Weekend citron	¥650
チョコレートバナナケーキ Chocolate banana cake	¥700
アフタヌーンティーデザートプレート Afternoon tea dessert plate	¥850
ARK 特製プリン ARK Original Pudding	¥300