



### 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イヤ ¥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

パストラミビーフのルーベンサンド ¥1300  
Reuben Sandwich (Pstrami Beef)

自家製ベーコンのクラブハウスサンドイッチ ¥1600  
Club House Sandwich with Homemade Bacon

黒毛和牛の肉厚ビーフカツサンド ¥1900  
Thick-sliced wagyu beef outlet sandwich

海鮮オイスター焼そば ¥1300  
Stir-fried Noodles with Seafood and Oyster sauce

## 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