

### 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。

サーモンボキサラダ 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 ¥650  
French Fries with Anchovy Butter

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

パテドカンパーニュと自家製ピクルス ¥900  
Pate de campagne with pickles

トリッパのトマト煮込み - 奥久慈卵のせー ¥900  
Tripe stewed in tomato with OKUKUJI egg.

海老のエスニックアヒージョ ¥1200  
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

ラムミートボール ゴルゴンゾーラクリームソース ¥1000  
Lamb meatballs - Gorgonzola cream sauce-

アボカドのチーズケサディヤ ¥1300  
Avocado cheese quesadilla

スペアリブと蕪のロースト アリッサソース ¥1100  
Spare ribs with roasted turnips. Harissa sauce

## PASTA

自家製厚切りベーコンの濃厚カルボナーラ ¥1400  
Spaghetti Carbonara with Homemade Bacon

め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 ¥1650  
Spaghetti Tomato Seafood

自家製和牛ボロネーゼ ¥1650  
Homemade Spaghetti Bolognese with Japanese Beef

生ハムとホワイトアスパラのカサレツチェ 春菊ジェノベーゼソース ¥1600  
Genovese of garland chrysanthemum with prosciutto and white asparagus

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 ¥1550  
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 ¥1300  
Classic Plain Hamburger

ファラフェルバーガー タヒニソース ¥1200  
Falafel Hamburger

きざみ揚げうどんと俵にぎり ¥1200  
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。自家製鶏がら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

松阪ポークの厚切りソテー ブラックペッパーソース ¥2300  
Matsusaka pork saute. black peper sauce

鹿児島県ひな鶏のハーブロースト ¥2300  
Herbs Roasted Japanese chicken with mashed potatos, lentil

SAITO FARM 牧草牛ステーキ ¥2700  
New Zealand Premium Grass-fed 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 ¥3500  
"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。

セットメニュー Set Menu サラダやパスタにもセットで付ける事ができます。

A: ライス + ¥200  
Rice

B: バゲット + ¥200  
Baguette

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

D: ライス or バゲット + スープ + 本日のデザート + ¥500  
Rice or Baguette + 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


¥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

 ケールとほうれん草 いちじくのグリーンケーキ  
豆乳シャンティとアップルソース添え  
Green cake with kale, spinach and figs

¥800

ARK 特製プリン  
ARK Original Pudding

¥300

# GRAND MENU

