

低糖質×高たんぱく=鹿珈ランチ



女性に
おすすめ



Beef Pork Plate

2種盛りプレート

～黒酢ジンジャーオニオン & ヨーグルトのバルサミコソース～

低温
ロースト 奈良
県産 自家製
ソース

大和牛・ヤマトポークの低温ロースト
こだわりサラダ/野菜たっぷりスープ/自家製ピクルス付

¥1,480

- 1プレートあたりのカロリー：糖質21.33g・たんぱく質23.06g・脂質17.32g・熱量341.90kcal
- 特定原材料：小麦・卵・乳・落花生 ●特定原材料に準ずるもの：牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま

Food Menu

直径40cmの大きなプレート

看板
メニュー スタッフ
おすすめ



Beef Pork Chicken Plate

3種盛りプレート

～黒酢ジンジャーオニオン & オレンジキャラット～

低温
ロースト 奈良
県産 自家製
ソース

大和牛・ヤマトポーク・大和肉鶏の低温ロースト
こだわりサラダ/野菜たっぷりスープ/自家製ピクルス付

¥1,680

- 1プレートあたりのカロリー：糖質19.61g・たんぱく質9.56g・脂質9.95g・熱量213.48kcal
- 特定原材料：小麦・乳・落花生 ●特定原材料に準ずるもの：牛肉・大豆・オレンジ・ごま・りんご・豚肉・鶏肉

奈良県を代表する
良質な黒毛和牛「大和牛」は
希少な一皿。



※すべて写真はイメージです
※価格はすべて税込です



Beef Plate

大和牛プレート

数量限定

～西洋わさびとヨーグルトのバルサミコソース～

低温
ロースト 奈良
県産 自家製
ソース

大和牛の低温ロースト/
こだわりサラダ/野菜たっぷりスープ/自家製ピクルス付

¥1,980

- 1プレートあたり 糖質21.63g・たんぱく質27.30g・脂質27.79g・熱量447.54kcal
- 特定原材料：小麦・乳・落花生 ●特定原材料に準ずるもの：牛肉・大豆・ごま・豚肉・鶏肉

栄養素が豊富な鯖を
ふっくら焼き上げましたの
爽やかなソースでどうぞ！



Fish Plate

鯖のグリルプレート

～オレンジキャラットソース～

自家製
ソース

鯖のグリル/
こだわりサラダ/野菜たっぷりスープ/自家製ピクルス付

¥1,480

- 1プレートあたりのカロリー：糖質16.98g・たんぱく質30.37g・脂質15.62g・熱量334.11kcal
- 特定原材料：小麦・乳・落花生 ●特定原材料に準ずるもの：豚肉・鶏肉・大豆・オレンジ・ゼラチン

メディア
多数紹介 人気
No.1



YAKUZEN Spicy Curry Plate

マッシュルームと大豆の
薬膳キーマカレープレート

～低糖質ライス & サフランライス～

辛口

福岡漢方
薬局監修 奈良
県産

こだわりサラダ/野菜たっぷりスープ/自家製ピクルス付

¥1,380

- 1プレートあたり 糖質58.83g・たんぱく質28.70g・脂質29.86g・熱量640.45kcal
- 特定原材料：小麦・乳・落花生・卵 ●特定原材料に準ずるもの：牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

漢方伝来の地、奈良の
辛さの中にも旨味あり！
身体の芯から温かくなる効果！



YAKUZEN Spicy Curry & Green Curry Plate

薬膳キーマカレー &
グリーンカレーのよくばりプレート

～低糖質ライス & サフランライス～

辛口

福岡漢方
薬局監修 奈良
県産

こだわりサラダ/野菜たっぷりスープ/自家製ピクルス付

¥1,680

- 1プレートあたりのカロリー：糖質87.36g・たんぱく質21.34g・脂質26.52g・熱量690.51kcal
- 特定原材料：小麦・乳・落花生・えび ●特定原材料に準ずるもの：牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン

+ Lunch-Plate に追加できます

- ☑ コーヒー(～¥400円) + ¥300
- ☑ 低糖質ライス + ¥220

- ☑ 選べるミニソフト + ¥300
- ☑ コーヒー+選べるミニソフト + ¥550
- ☑ 低糖質ライス+コーヒーor選べるミニソフト + ¥500

- ☑ 薬膳キーマカレー(ミニ) 辛口 + ¥400



Hamburger

若草山 ロカバーガー

単品
¥800

コーヒーセット(ホット/アイス)
¥1,000

くずもちソーダセット
¥1,300



「鹿珈」のこだわり
低糖質×高たんぱく
バーガー

●特定原材料：小麦・卵・乳 ●特定原材料に準ずるもの：大豆・牛肉・バナナ

Kids lunch

小学生までのお子様限定

お子様ランチ

¥700

ソフトクリームは
3種類から選んでね!



●特定原材料：小麦・卵・乳 ●特定原材料に準ずるもの：牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・セラチン・ごま

Kids curry

小学生までのお子様限定

お子様カレー 甘口

¥700



●特定原材料：小麦・卵・乳 ●特定原材料に準ずるもの：牛肉・豚肉・鶏肉・大豆

Weekday limited lunch 10:30~13:30

平日限定!日替りランチプレート ¥1,000

- 🍖 ローストポーク
- 🍗 薬膳タンドリーチキン
- 🐟 お魚のグリル
- 🍗 グリルチキン
- 🍷 ローストビーフ丼



薬膳タンドリーチキン

イートインご利用でデイクアットコーヒー無料!!

●特定原材料：別紙メニュー記載 ●特定原材料に準ずるもの：別紙メニュー記載
※写真はイメージです ※月曜・水曜・木曜のソースは日によって変わります

Coffee

- ・エスプレッソ (ホット) ¥350
- ・コーヒー (アイス/ホット) ¥350
- ・カフェラテ (アイス/ホット) ¥400
- ・カフェラテ&ソイクリーム (アイス) ¥450
- ・カプチーノ (アイス/ホット) ¥400
- ・カプチーノ&ソイクリーム (アイス) ¥450
- ・カフェモカ&ソイクリーム (アイス) ¥500
- ・キャラメルラテ&ソイクリーム (アイス) ¥500

Dessert

奈良旅ソフトクリーム コーン or カップ 各種 ¥400

- ・奈良いちご
- ・大鉄砲豆乳パニラ
- ・ミルクス

ココでしか食べられない
奈良県産大豆の
豆乳ソフトクリーム



★大鉄砲豆乳パニラ
追加トッピング

- ・黒蜜きなこ +50円
- ・チョコナッツ +50円

コーン/ ●特定原材料：小麦 ●特定原材料に準ずるもの：大豆
いちご/ ●特定原材料：乳
豆乳パニラ/ ●特定原材料：乳 ●特定原材料に準ずるもの：大豆

※すべて写真はイメージです
※価格はすべて税込です



Food Menu

奈良の「ローカル」×「ローカーボ」

鹿珈では、6つの奈良のパワーフード「肉」「大豆」「漢方」「果物」「酒」「茶」を中心に、地産地消、生産者連携でローカルとつながり、奈良に住まう人、奈良を訪れる人が、長く健康的に生きるためのローカーボなお食事を提案します。

【一日の推奨摂取量(平均)】

成人女性(平均値)：糖質 245g～319g たんぱく質 50g
成人男性(平均値)：糖質 323g～420g たんぱく質 65g

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)