

lowcarb Kitchen

「美味しく楽しく続けられる健康食」

ローカーボキッチン 然 -zen- は全メニュー糖質7g以下という糖質を抑えた「低糖質食専門店」として薬剤師監修のもと2016年9月に大阪でオープンしました。

健康のためにはおいしい食事を我慢するという常識を一新!!
おいしく続けられる健康食として注目されています!

糖質を抑えている方もそうでない方も同じものをおいしく食べられる場所。

明日の身体は今日の食事で作られている

明日の身体は今日からの食事の選択によって大きく変わります。

1週間に1日、2日でも糖質を抑える食事を心がけてみませんか?



「必須栄養素・必須でない糖質」

必須の栄養素「必須アミノ酸・必須脂肪酸（オメガ3等）・ビタミン・ミネラル」など体で作れない栄養素。しっかりと食べる必要があります。一方、糖質は体にとってとても大切な栄養素であるため、身体は「糖新生」と呼ばれ糖質を作れます。体で作れるから糖質は必須の栄養素ではないのです。

「糖質を抑えるメリットって？」

近年注目されているのがAGE（終末糖化産物）悪玉コレステロールが高くなる原因の一つでもあります。ダイエット / 美容 / アンチエイジング / AGEを予防して健康に。

糖質をとると血糖値は上昇し、AGEが増えます。

糖尿病・癌などの病気だけでなく、いろいろな面で糖質を抑えた食事が注目されています。

※特に、ランチの糖質を抑えると、食後の眠気もなくなり、仕事の能率も上がるといわれています!

デスクワーク・会議の前のお食事は糖質OFFで!!

Make your life healthier

<http://locabo-kitchen.jp> 詳しくはWebへ...▶



Salad サラダ

自家製ピクルス	308
Pickled Cucumber	糖質：約 0.4g 塩分：約 0.7g

然サラダ	528
Zen salad	糖質：約 1.0g 塩分：約 0.1g

豚しゃぶサラダ	770
Pork shabu-shabu salad	糖質：約 1.4g 塩分：約 0.8g

ジビエソーセージ	924
Gibier sausage	糖質：約 2.4g 塩分：約 1.2g

豚の角煮	385
Stewed pork belly	糖質：約 1.3g 塩分：約 0.6g

お野菜とチーズの盛合せ	1,408
Assorted cheese and vegetables	糖質：約 1.5g 塩分：約 1.8g

チーズと生ハムの盛合せ	1,650
Assorted ham and cheese	糖質：約 0.5g 塩分：約 4.8g

然オリジナル大豆の丸パン	220
Soy round bread	糖質：約 2.7g 塩分：約 0.4g

然オリジナル大豆のコッペパン	330
Soy Koppe bread	糖質：約 4.0g 塩分：約 0.6g

然ホットドック	572
Hot dog with Soy bread	糖質：約 6.8g 塩分：約 1.8g

パングラタン	1,298
Bread gratin	糖質：約 5.2g 塩分：約 1.9g

Soup スープ

鶏皮ポン酢スープ	308
Chicken skin ponzu soup	糖質：約 1.6g 塩分：約 2.5g

あさりのスープ	308
Clam soup	糖質：約 1.0g 塩分：約 2.9g



※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。



大豆パン付き 赤エビとマッシュルームのアヒージョ	1,188
Shrimp and mashroon ajillo	糖質：約 3.2g 塩分：約 1.6g

大豆パン付き イイダコとアボカドのアヒージョ	1,188
Octopus and avocado ajillo	糖質：約 3.2g 塩分：約 4.3g

大豆パン付き 牛スジとカマンベールのアヒージョ	1,232
Beef tendon and camembert ajillo	糖質：約 3.0g 塩分：約 1.0g

大豆パン付き スリランカカレー	1,375
Sri Lankan curry with Chicken	糖質：約 7.0g 塩分：約 2.7g



韓国のり	308
Korean seaweed	糖質：約 0.0g 塩分：約 1.0g

ナッツ盛合せ	308
Assorted nuts	糖質：約 2.8g 塩分：約 0.0g

いなり餃子	385
Inari Gyoza	糖質：約 3.1g 塩分：約 1.0g

トンピフライ	385
Pork rinds	糖質：約 0.6g 塩分：約 0.2g

砂肝ピリ辛揚げ	418
Spicy Deep-fried gizzard	糖質：約 3.4g 塩分：約 1.3g

鶏皮串揚げ	165
Deep-fried chicken skin skewers	糖質：約 0.3g 塩分：約 1.8g

スモークサーモン	748
Smoked salmon	糖質：約 0.3g 塩分：約 1.0g

アジの塩焼き	418
Grilled horse mackerel with salt	糖質：約 0.1g 塩分：約 0.1g

カレー風味 きのこのふんわりオムレツ	528
Omelette with curry seasoning	糖質：約 1.6g 塩分：約 2.3g

牛スジの赤ワイン煮込み	660
Stewed beef tendon in red wine	糖質：約 1.4g 塩分：約 1.3g

鶏膝軟骨焼き	528
Grilled chicken knee cartilage	糖質：約 0.4g 塩分：約 1.3g

豚バラもやしポン酢炒め	462
Stir-fried pork bean sprouts with ponzu sauce	糖質：約 3.2g 塩分：約 1.7g



※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。



Grass Fed Beef

牧草牛

グラスフェッドビーフ (牧草牛)とは？

オーストラリアの広大な大自然の中で
牧草を食べて健康に育った牛。

メリット

- ① 赤身が美味しい
脂肪分が少なく、あっさりとした味わいが特徴。
柔らかい肉質で、お刺身のようにレアで頂くのがオススメ。
- ② 美ボディ作りに最適
たんぱく質は、ボディメイクや美しいお肌を保つのに
必要な存在。そのたんぱく質の吸収率が最も良い食材と
されている。
- ③ 生活習慣病の予防
健康に欠かせないオメガ3が豊富に含まれており、
「丘の魚」とも呼ばれている。
- ④ アンチエイジング効果も
ビタミンEや亜鉛など抗酸化作用を持つ物質が豊富。
女性に人気。
- ⑤ 体脂肪を燃焼させる
脂肪燃焼効果がある共役リノール酸が多く含まれて
いるので体重が気になる方にもオススメ。
- ⑥ 環境に優しい
大自然をそのまま生かした飼育方法で
環境に負担をかけない。

牧草牛ハラミ：120g / 牧草牛サーロイン：200g / 牧草牛ヘレ：150g

2種のフレーバーソルトとコンディメントを添えて

グラスフェッドビーフステーキ三種盛合せ 1Pound 6,468

Grass fed beef 1 pound grass-fed beef steak platter

糖質：約 1.7g 塩分：約 0.5g

※当店では、ステーキのご注文を頂いてから30分ほどお時間を頂いております。
※当店では、ブルーレア（両面を数秒ほど焼いた状態）で提供させて頂いておりますが、レアが苦手な方は申しつけてください。

赤身肉に近い食感の内臓肉。

ハラミ 120g	1,364
Outside Skirt steak 120g	糖質：約 0.4g 塩分：約 0.1g

柔らかな肉質とあっさりとした脂身が特徴。

サーロイン 200g	2,464
Sirloin steak 200g	糖質：約 0.8g 塩分：約 0.2g

脂身が少なく最も柔らかい部位。

ヘレ 150g	3,058
Tenderloin steak 150g	糖質：約 0.5g 塩分：約 0.2g



※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。

本日のオススメお肉料理をお楽しみいただけます。

お肉料理三種盛り合わせ

Assorted meat platter

2,002

糖質：約 3.4g 塩分：約 3.2g

Meat menu

お肉

国産豚ロースとんかつ

1,375

Tonkatsu (Port cutlet)

糖質：約 5.3g 塩分：約 0.8g

ポークソテー

1,100

Pork saute

糖質：約 0.5g 塩分：約 0.4g

鶏の唐揚げ

M(100g)

528

L(200g)

825

Deep fried chicken

糖質：約 1.0g 塩分：約 1.6g 糖質：約 1.9g 塩分：約 3.2g

タンドリーチキン

M(100g)

528

L(200g)

825

Tandoori chicken

糖質：約 1.2g 塩分：約 1.8g 糖質：約 2.4g 塩分：約 3.5g

照焼きチキン

M(100g)

528

L(200g)

825

Teriyaki chicken

糖質：約 0.8g 塩分：約 2.2g 糖質：約 1.6g 塩分：約 4.4g

ハーブチキンソテー

M(100g)

528

L(200g)

825

Herb chicken saute

糖質：約 0.6g 塩分：約 2.0g 糖質：約 1.2g 塩分：約 4.0g

チキンピカタ

M(100g)

528

L(200g)

825

Chicken piccata

糖質：約 1.2g 塩分：約 1.0g 糖質：約 2.4g 塩分：約 2.0g

食物繊維の衣とビタミンEが豊富な米油で揚げた鶏の唐揚げ。旨みを逃がさず柔らかく仕上げています。



Deep fried chicken



Tandoori chicken

柔らかい鶏肉にカレースパイスが薫る大人気メニューです。

※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。

Pasta パスタ



Carbonara

◆ こんにゃく麺
Konnyaku noodle

然 -zen- オリジナルのこんにゃく麺。パスタソースと良く絡んで、まるで本物のパスタを食べているような感覚。食物繊維たっぷりで腹持ちが良いのもメリット。

◆ 豆腐麺
Tofu noodle

たんぱく質の量が 40% と極めて高く、必須アミノ酸、レシチン、イソフラボンなどの機能性成分をバランス良く含む。さらに食物繊維が豊富。

● こんにゃく米
Konnyaku rice

お米を一切使用せず、代わりにお米の形にカットしたこんにゃく米を使用しております。食物繊維が豊富。

◆ カルボナーラ 1,100
Carbonara 糖質：約 3.4g 塩分：約 4.2g

◆ 生クリームボロネーゼ 1,320
Creamy bolognese 糖質：約 4.1g 塩分：約 4.2g

◆ 明太クリーム 1,320
Creamy pasta with seasoned cod 糖質：約 4.2g 塩分：約 4.7g

ベーコンとキノコの
◆ バジルクリームパスタ 1,320
Basil cream pasta with bacon and mushroom 糖質：約 5.6g 塩分：約 2.9g

サーモンとブロッコリーの
◆ クリームパスタ 1,210
Creamy salmon and broccoli pasta 糖質：約 3.5g 塩分：約 3.5g

◆ 海老のトマトクリームパスタ 1,210
Tomato cream shrimp pasta 糖質：約 4.1g 塩分：約 4.2g

◆ ボンゴレ・ビアンコ 1,100
Vongole Bianco 糖質：約 3.3g 塩分：約 4.6g

◆ あさりの塩ラーメン 1,100
Seafood Ramen 糖質：約 2.8g 塩分：約 9.7g

※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。



グラスフェッドビーフの挽肉が
凝縮したトマトソースに
生クリームを加えて
まろやかに仕上げました。



● スモークサーモンとブロッコリーのクリームリゾット	1,210
Creamy smoked salmon and broccoli risotto	糖質：約 2.3g 塩分：約 1.6g

● ベーコンとキノコのバジルクリームリゾット	1,320
Basil cream risotto with bacon and mushroom	糖質：約 3.4g 塩分：約 1.5g

● 濃厚チーズリゾット	1,452
Rich cheese risotto	糖質：約 3.8g 塩分：約 4.4g

● 魚介のイカ墨リゾット	1,452
Seafood squid ink risotto	糖質：約 1.6g 塩分：約 2.9g

● 牧草牛スジカレーリゾット	1,452
Curry risotto	糖質：約 4.2g 塩分：約 2.0g

◆ 鶏肉とほうれん草の和風パスタ	1,210
Wafu chicken and spinach pasta	糖質：約 1.4g 塩分：約 2.2g

◆ 鶏肉とブロッコリーのクリームパスタ	1,265
Creamy chicken and broccoli pasta	糖質：約 4.0g 塩分：約 4.7g

◆ ペペロンチーノ	1,100
Peperoncino	糖質：約 2.2g 塩分：約 2.1g

◆ 豚の塩焼きそば	1,265
fried noodle with pork	糖質：約 3.6g 塩分：約 6.7g

● チキンステーキ炒飯	1,452
Fried rice with Chicken steak	糖質：約 1.9g 塩分：約 4.6g

● デミオムライス	1,452
Omelette rice with Demi-glance sauce	糖質：約 4.0g 塩分：約 3.1g

● クリームオムライス	1,595
Omelette rice with Cream sauce	糖質：約 5.9g 塩分：約 5.8g

● 4種のチーズドリア	1,595
Doria with 4 kinds of Cheese	糖質：約 5.3g 塩分：約 6.4g

● シーフードドリア	1,452
Seafood Doria	糖質：約 5.2g 塩分：約 5.9g



※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。

Dessert

デザート

当店の持つローカーボの知識とパティシエの技術をコラボ。たっぷりの食物繊維と糖質0の天然甘味料「ステビア糖」を使用しております。



Zen roll cake

濃厚な生クリームをふわふわのスポンジで包み込みました。



Zen greentea roll cake

ほろ苦い抹茶とすっきりした甘みのステビア糖の相性は抜群。



ストロベリーソースをかけた濃厚チーズケーキ。

Zen cheese cake

然 -zen- ロールケーキ

zen roll cake

594

糖質：約 5.4g 塩分：約 0.2g

然 -zen- チーズケーキ

zen cheese cake

594

糖質：約 1.9g 塩分：約 0.2g

然 -zen- 抹茶ロールケーキ

zen greentea roll cake

638

糖質：約 6.4g 塩分：約 0.2g

然 -zen- モワールショコラ

zen moelleux au chocolat

638

糖質：約 1.4g 塩分：約 0.1g

然 -zen- アイスクリーム バニラ

zen vanilla Ice Cream

418

糖質：約 2.9g 塩分：約 0.0g

然 -zen- アイスクリーム チョコレート

zen chocolate Ice Cream

418

糖質：約 3.0g 塩分：約 0.0g

然 -zen- バニラプリン

zen vanilla Pudding

418

糖質：約 2.5g 塩分：約 0.0g



moelleux au chocolat



※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。



コース限定の
「飲み放題メニュー」
も御座います
【¥930より】

※コースは事前予約が必要です

Course Menu



Zen course

然 -zen- コース

5,500

糖質：約 15g 以下

華やかに盛り付けられた前菜から始まり、生ハムと野菜のスープ、こんにゃく麺の Pasta、メインのお肉、デザートにロールケーキとドリンクという大満足のコースです。

Grass-fed beef course

牧草牛 -grassfedbeef- コース

ハラミ 120g

3,850

サーロイン 200g

4,950

へレ 150g

5,500

糖質：約 15g 以下

シェフのおすすめ。当店の看板メニュー「グラスフェッドビーフ」が堪能できるお得なコースとなっております。

Meat course

肉 -niku- コース

7,480

糖質：約 15g 以下

豚しゃぶサラダから始まり、大豆パン粉で揚げた肉厚国産豚ロースの豚カツ。食物繊維を使った唐揚げ、純国産牝牛の黒毛和牛サーロインステーキとお腹いっぱいお肉を味わえるコース。食物繊維たっぷりのこんにゃく麺のラーメンで。デザートはお好きなケーキを一つお選び頂けます。

※糖質・塩分の値には付け合わせの数値は含まれておりません。 ※表示価格は税込価格です。

