

Lowcarb Kitchen Zen

「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以下という糖質を控えた「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。

健康のためには美味しい食事を我慢するという常識を一新し、美味しく続けられる健康食レストランとして注目されています。糖質を控えている方もそうでない方も同じものを美味しく食べられる場所をご提供しています。

#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。一週間に一日、二日でも糖質を控える食事を心がけてみませんか？

糖質を控えるメリットって何？

近年注目されているのが AGE(糖化最終産物)というものが悪玉コレステロールの数値を高くする原因の一つであるといわれています。糖質を急激に多量に摂ると血糖値は上昇し、AGE が増えるので糖質量をコントロールして健康な体づくりをしていきましょう。

糖尿病・がんなどの病気だけでなく、ダイエット/美容/アンチエイジングなどいろいろな面で糖質を控えた食事が注目されています。

特にランチの糖質を控えると、食後の眠気を抑え仕事の効率も上がるといわれていますのでデスクワーク・会議の前は低糖質の食事がおすすめです。



Salad

自家製きゅうりのピクルス

340

糖質:0.4g/熱量:6.5kcal/塩分:0.7g

然サラダ

560

糖質:0.9g/熱量:92.4kcal/塩分:0.1g

豚しゃぶサラダ

800

糖質:1.7g/熱量:347.4kcal/塩分:1.0g

野菜とチーズの盛合せ

1,600

糖質:1.5g/熱量:280.8kcal/塩分:1.8g

チーズと生ハムの盛合せ

1,680

糖質:0.5g/熱量:329.2kcal/塩分:4.8g

Soup

あさりのスープ

340

糖質:1.0g/熱量:32.6kcal/塩分:2.7g

当店人気 No.1

鶏皮ポン酢スープ

340

糖質:1.3g/熱量:189.2kcal/塩分:1.8g

Bread

大豆パン

220

糖質:2.7g/熱量:124.8kcal/塩分:0.4g

大豆コッペパン

330

糖質:4.0g/熱量:186.4kcal/塩分:0.6g

Zen プロテインホットドック

580

糖質:6.8g/熱量:340.1kcal/塩分:1.8g

ラクレットチーズのパングラタン

1,320

糖質:7.0g/熱量:686.4kcal/塩分:2.2g



Zen ピザ・ハンバーガー・別紙をご覧ください。



※ 糖質などの値には付け合わせの数値は含まれていません。

※ 表示価格は税込価格です。

Appetizer

ジビエソーセージ(3本入り) 710
糖質:1.8g/熱量:147.9kcal/塩分:0.8g

豚の角煮 480
糖質:1.8g/熱量:582.6kcal/塩分:1.4g

いなり餃子(4個入り) 380
糖質:2.4g/熱量:121.0kcal/塩分:0.5g

トンピフライ(豚皮せんべい) 320
糖質:0.0g/熱量:86.0kcal/塩分:0.3g

鶏皮串揚げ(1本) 170
糖質:0.0g/熱量:146.7kcal/塩分:0.5g

砂肝ピリ辛揚げ 450
糖質:5.6g/熱量:171.0kcal/塩分:2.1g

豚バラもやしポン酢炒め 580
糖質:3.2g/熱量:466.5kcal/塩分:1.7g

牛すじの赤ワイン煮込み 720
糖質:1.5g/熱量:303.8kcal/塩分:1.4g

キノコのオムレツ ~カレー風味~ 540
糖質:1.7g/熱量:355.6kcal/塩分:2.3g

韓国のに 320

糖質:1.0g/熱量:26.0kcal/塩分:0.2g

オリーブ盛合せ 320

糖質:0.0g/熱量:42.8kcal/塩分:0.8g

ナッツ盛合せ 320

糖質:2.8g/熱量:179.4kcal/塩分:0.0g

アボカドフライ 480

糖質:1.8g/熱量:194.7kcal/塩分:2.0g

鶏膝軟骨炒め 550

糖質:0.4g/熱量:149.2kcal/塩分:1.8g

エビとマッシュルームのアヒージョ 970

~パンは別途~ 糖質:0.5g/熱量:1139.0kcal/塩分:1.2g

イイダコとアボカドのアヒージョ 950

~パンは別途~ 糖質:0.7g/熱量:1214.3kcal/塩分:1.6g

牛スジとカマンベールのアヒージョ 1,080

~パンは別途~ 糖質:0.3g/熱量:1490.4kcal/塩分:0.9g

スニルさんのスリランカカレー 1,180

~パンは別途~ 糖質:4.6g/熱量:354.0/塩分:2.3g

※ 糖質などの値には付け合わせの数値は含まれていません。

※ 表示価格は税込価格です。

Grass Fed Beef

グラスフェッドビーフとは？

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のお肉のことです。

グラスフェッドビーフの特徴

赤身が美味しい！！

脂肪分が少なく、あっさりとした旨味が凝縮されています。
柔らかい肉質を楽しむためには火を通し過ぎないのが大事。

美ボディ作り、アンチエイジングや生活習慣病の予防などの健康効果が期待される！！

ボディメイクや美肌を保つのに必要な良質なタンパク質が豊富で吸収率が最も良く、また「オメガ3」の脂肪酸も豊富に含まれています。ビタミンEや亜鉛など抗酸化作用を持つ物質も豊富に含まれており、脂肪燃焼作用が高い共益リノール酸も多い為、体脂肪を燃焼させダイエット効果や様々な健康効果が期待されています。

グラスフェッドビーフステーキ 三種盛合せ

糖質:1.7g/熱量:1156.7kcal/塩分:0.5g

6,800

ハラミ 120g 1,380

糖質:0.4g/熱量:361.2kcal/塩分:0.1g

サーロイン 200g 2,600

糖質:0.8g/熱量:596.0kcal/塩分:0.2g

ヘレ 150g 3,200

糖質:0.5g/熱量:199.5kcal/塩分:0.2g

※ご注文を頂いてから
20～30分ほど
お時間を頂戴いたします

※美味しさを楽しむ為に
「レア」の焼き加減をおすすめ
しておりますが、
お好みの焼き加減で
ご提供も承ります。

黒毛和牛サーロイン 200g
4,200

黒毛和牛ヘレ 200g
5,600

※ 糖質などの値には付け合わせの数値は含まれていません。
※ 表示価格は税込価格です。

Chicken & Pork

国産豚ロースとんかつ 1,380

糖質:5.3g/熱量:544.5kcal/塩分:0.8g

国産豚ロースポークソテー 1,100

糖質:0.7g/熱量:482.3kcal/塩分:0.2g

鶏の唐揚げ ※100gで計算 糖質:0.9g/熱量:224.6kcal/塩分:1.4g

照り焼きチキン ※100gで計算 糖質:0.6g/熱量:224.5kcal/塩分:1.8g

タンドリーチキン ※100gで計算 糖質:1.0g/熱量:247.6kcal/塩分:1.4g

ハーブチキン ※100gで計算 糖質:0.1g/熱量:273.4kcal/塩分:1.0g

各種 M(100g) 540 L(200g) 840 LL(500g) 1,740

鶏三種盛合せ(450g) 1,980

チキンピカタ ※100gで計算 糖質:0.7g/熱量:266.4kcal/塩分:1.0g

L(200g) 880

お肉料理三種盛合せ 2,100

糖質:3.5g/熱量:742.6kcal/塩分:3.8g

チキンカツ 1,100

糖質:5.3g/熱量:407.0kcal/塩分:1.8g

Seafood

スモークサーモン 780

糖質:0.3g/熱量:111.2kcal/塩分:1.0g

アジの塩焼き 430

糖質:0.0g/熱量:52.8kcal/塩分:0.2g

※ 糖質などの値には付け合わせの数値は含まれていません。
※ 表示価格は税込価格です。

Tofu noodle

鶏肉とほうれん草の和風(豆腐麺) 1,280

糖質:1.3g/熱量:273.7kcal/塩分:2.3g

鶏肉とブロッコリーのクリーム(豆腐麺) 1,420

糖質:4.2g/熱量:745.1kcal/塩分:4.9g

ペペロンチーノ(豆腐麺) 1,120

糖質:2.2g/熱量:330.3kcal/塩分:2.1g

豚の塩焼きそば(豆腐麺) 1,320

糖質:3.8g/熱量:643.0kcal/塩分:6.4g

Ramen

あさりの塩ラーメン 1,250

糖質:2.8g/熱量:103.2kcal/塩分:9.7g

Konnyaku Pasta

濃厚カルボナーラ 1,250

糖質:3.6g/熱量:558.1kcal/塩分:4.4g

生クリームのボロネーゼ 1,420

糖質:4.4g/熱量:496.6kcal/塩分:4.2g

明太クリーム 1,380

糖質:4.3g/熱量:447.4kcal/塩分:4.8g

牛スジカレーのつけ麺 1,320

糖質:1.5g/熱量:263.9kcal/塩分:3.8g

サーモンとブロッコリーのクリーム 1,350

糖質:3.5g/熱量:445.9kcal/塩分:3.7g

エビとアスパラのトマトクリーム 1,350

糖質:4.3g/熱量:460.1kcal/塩分:4.3g

ベーコンとキノコのバジルクリーム 1,320

糖質:4.8g/熱量:417.9kcal/塩分:3.6g

※ 糖質などの値には付け合わせの数値は含まれていません。

※ 表示価格は税込価格です。



デミオムライス ¥1,530

糖質:3.6g/熱量:340.3kcal/塩分:1.9g

クリームオムライス ¥1,680

糖質:6.0g/熱量:726.4kcal/塩分:2.5g

4種のチーズドリア ¥1,610

糖質:5.5g/熱量:782.5kcal/塩分:6.2g

シーフードドリア ¥1,480

糖質:5.4g/熱量:752.9kcal/塩分:6.1g

Konnyaku rice

濃厚チーズリゾット ¥1,530

糖質:4.1g/熱量:580.1kcal/塩分:1.7g

魚介のイカ墨リゾット ¥1,550

糖質:1.6g/熱量:98.8kcal/塩分:2.9g

国産牛すじカレーリゾット ¥1,380

糖質:1.5g/熱量:247.9kcal/塩分:3.2g

キノコのバジルクリームリゾット ¥1,380

糖質:5.5g/熱量:408.8kcal/塩分:3.1g

燻製サーモンのクリームリゾット ¥1,320

糖質:4.1g/熱量:451.5kcal/塩分:0.7g

※ 糖質などの値には付け合わせの数値は含まれていません。
※ 表示価格は税込価格です。

Dessert



然 ロールケーキ 600

糖質:4.4g/熱量:172.3kcal/塩分:0.2g

然 抹茶ロールケーキ 640

糖質:5.5g/熱量:160.3kcal/塩分:0.2g

然 チーズケーキ 600

糖質:1.8g/熱量:210.3kcal/塩分:0.2g

然 モワールショコラ 640

糖質:1.1g/熱量:114.3kcal/塩分:0.1g

季節限定のスペシャルティケーキ 780

糖質量などの詳細はスタッフにお尋ね下さい。



然 アイスクリーム ~バニラ or チョコ~ 400

糖質:2.9g/熱量:147.0kcal/塩分:0.1g



然 プリン ~カスタード or フロマージュ~ 400

糖質:2.5g/熱量:123.0kcal/塩分:0.0g



※ 糖質などの値には付け合わせの数値は含まれていません。

※ 表示価格は税込価格です。