

低糖質×高たんぱく＝鹿珈ランチ

Lunch Menu

直径40cmの大きなプレート



迷ったらこれ！奈良を「ギュッ」と詰めこんだ贅沢な一皿。



Beef Pork Chicken Plate

3種盛りプレート

低温ロースト 奈良県産 自家製ソース

～黒酢ジンジャーオニオン&オレンジキャロット～

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 糖質19.61g・たんぱく質9.56g・脂質9.95g・熱量213.48kcal



奈良県を代表する良質な黒毛和牛「大和牛」は希少な一皿。

Beef Plate

数量限定 大和牛プレート

低温ロースト 奈良県産 自家製ソース

～西洋わさびとヨーグルトのバルサミコソース～

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



『希少川魚』癖がなく上品な味わいの自家製の赤紫タレまたは塩で召し上がれ！

Fish Plate

ます 鱈グリルプレート

奈良県産 自家製ソース

～アンチョビと赤紫のタレタレソース～

鱈のグリル
こだわりサラダ 野菜たっぷりスープ 自家製ピクルス付

¥1,380

●1プレートあたり 糖質21.46g・たんぱく質29.03g・脂質24.86g・熱量461.07kcal



漢方伝来の地、奈良の辛さの中にも旨味あり！身体芯からポカポカ効果！

Curry Plate

菊岡漢方薬局監修

マッシュルームと大豆のスパイス・キーマカレープレート

奈良県産

～低糖質ライス&サフランライス～ ※シビレル辛口

こだわりサラダ 野菜たっぷりスープ 自家製ピクルス付

¥1,280

●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

+ Lunch Plate に追加いただけます

低糖質ライス+コーヒーor選べるミニソフト + ¥500

コーヒー+選べるミニソフト + ¥550

低糖質ライス + ¥220

スパイス・キーマカレー(ミニ) + ¥400

コーヒー(～¥400円) + ¥300

選べるミニソフト + ¥300

シビレル辛口



※すべて写真はイメージです ※価格はすべて税込です

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)

Ichigo Drink



奈良いちごソーダ ¥450



奈良いちご
ソフトクリームソーダ ¥600



奈良いちご
スムージーシェイク ¥600



奈良いちご
ソフトのバスケット ¥700

Tea Latte

各種(アイス/ホット)



大和ほうい茶
ラテ&ソイクリーム ¥500



大和抹茶
ラテ&ソイクリーム ¥500

Dessert

奈良旅ソフトクリーム

- ・奈良いちご
- ・大鉄砲豆乳バニラ
- ・ミックス

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

コーン or カップ
¥400



Coffee

各種(アイス/ホット)

エスプレッソ

¥350

コーヒー

¥350

カフェラテ

¥400

カフェラテ&ソイクリーム

¥450

カプチーノ

¥400

カプチーノ&ソイクリーム

¥450

カフェモカ

¥500

キャラメルラテ

¥500

Alcohol



地酒3種飲み比べ+酒の肴3種食べ比べセット

※仕入れの状況による内容変更をご容赦ください

¥1,500

奈良地酒純米3種飲み比べ

(御所市 風の森、奈良市 春鹿、桜井市 三諸杉)

¥900

酒の肴3種食べ比べセット

(鹿肉ジャーキー・燻製とうふ・奈良漬け味噌)

¥700

奥大和ビール(瓶)3種類

(アロマホワイト・ハーバルエール・スパイスダーク)

各¥700

ハイボール

¥390

酎ハイ(プレーン)

¥390

酎ハイ(いちご・れもん・みかん)

¥500

アサヒスーパードライ(生)

¥500

※すべて写真はイメージです
※価格はすべて税込です



GRAND MENU