

・さと特選醤油 5ccあたり 8kcal/塩分0.8g

グランドメニュー

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
特選・健康	選べるさと和膳(大漁お刺身・ざるそばセット) ※カロリー・塩分は写真のセットのものです。	724	3.9
	選べるおかず(たっぷりまぐろのユッケ風)	208	1.5
	選べるおかず(チーズデミハンバーグと海老フライ)	433	2.2
	選べるおかず(牡蠣フライ)	318	2.8
	選べるおかず(銀鮭みりん焼と玉子焼)	181	1.1
	選べるおかず(大海老フライと牡蠣フライ)	266	2.3
	選べるおかず(ローストビーフ)	116	1.2
	選べるおかず(大漁お刺身4種盛り)	68	0.6
	選べるおかず(たっぷり牛ステーキ)	192	1.0
	ミニ温うどん	135	3.7
	ミニ温そば	147	3.7
	ミニざるうどん	128	1.2
	ミニざるそば	139	1.1
	なごみ弁当 華ちらし	629	4.8
	なごみ弁当 ミニローストビーフ丼	745	6.7
鶏ときのこの五穀雑炊	412	3.9	
かき雑炊	429	4.5	
にぎりずしの小町セット	475	5.3	
ミニ鮓たたき丼の小町セット	520	4.5	
さとの特選鍋	牡蠣チゲ鍋(ごはん)	640	4.6
	ちゃんこ鍋(ラーメン)	788	4.6
	牛もつ鍋(うどん)	764	4.5
	※カロリー・塩分は写真のセットのものです。		
	(メイン具材) お肉	612	0.7
	牛もつ	603	0.3
	牡蠣	204	1.1
	(だし) コク旨醤油だし	45	3.8
	鶏塩だし	27	3.4
	チゲだし(生玉子付)	143	3.0
	(〆) ラーメン	149	0.5
	うどん	116	0.3
	ごはん(漬物付)	293	0.4
	牛すきうどん鍋定食	964	4.6
	国産牛の牛すきうどん鍋定食	913	4.6
鍋具材	国産牛ロース肉	160	0.0
	牛しゃぶ肉	108	0.0
	牛もつ	287	0.2
	牛カルビ	167	0.0
	豚肩ロース肉	89	0.0
	豚バラ肉	152	0.0
	鶏もも肉	102	0.1
	鶏つくね団子(3個)	74	0.5
	野菜盛り合わせ	97	0.1
	水菜	5	0.0
	ニラ	4	0.0
	もやし	14	0.0
	玉ねぎスライス	19	0.0
	えのき	4	0.0
	しめじ	4	0.0
	白菜	14	0.0
	白ねぎスライス	10	0.0
	わかめ	4	0.5
	根菜ミックス	16	0.0
	つきこんにやく	6	0.0
	焼じゃが	67	0.0
	小籠包(2個)	93	0.7
	京とうふ(2切)	44	0.1
	くずきり	109	0.0
	丸もち(2個)	161	0.0
	生玉子(1個)〈ヨード卵・光〉	77	0.2
	生玉子(1個)	83	0.2
	チーズ	77	0.3
	雑炊セット(漬物付)	396	0.9
	ラーメン(半玉)	149	0.5
うどん(半玉)	116	0.3	

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)		
麺	大海老天鍋焼きうどん	664	7.2		
	牡蠣天鍋焼きうどん	700	7.4		
	牛カレーうどん	699	10.5		
	牛カレーそば	723	10.5		
	牛肉と野菜たっぷりカレーうどん	762	10.5		
	牛肉と野菜たっぷりカレーそば	786	10.5		
	チーズ	77	0.3		
	半熟たまご	90	0.2		
	湯葉玉あんかけうどん	536	8.5		
	湯葉玉あんかけそば	560	8.5		
	牡蠣天うどん	408	6.7		
	牡蠣天そば	432	6.6		
	ちく玉海老天おろしうどん	658	4.6		
	ちく玉海老天おろしそば	682	4.6		
	大海老天ざるうどん	437	3.3		
	大海老天ざるそば	442	3.2		
	きつねうどん	407	7.4		
	きつねそば	431	7.4		
	天ぷらうどん	340	6.3		
	天ぷらそば	364	6.3		
	肉うどん	653	6.3		
	肉そば	677	6.3		
	山かけ月見うどん	387	2.3		
	山かけ月見そば	392	2.3		
	ざるそば	276	2.2		
	ざるうどん	271	2.3		
	ざるそば(一盛半)	404	2.5		
	ざるうどん(一盛半)	387	2.6		
	牛すきうどん鍋定食	964	4.6		
	国産牛の牛すきうどん鍋定食	913	4.6		
	丼	天丼(単品) ※	561	0.7	
		にぎやか海老天丼(単品) ※	719	1.0	
		ちく玉海老天丼(単品) ※	867	1.4	
		鶏たま天丼(単品) ※	964	1.8	
		※天丼タレ(30cc)	60	2.3	
		厚切りロースかつ丼(単品)	1,151	4.3	
		チーズ厚切りロースかつ丼(単品)	1,228	4.6	
		ミニ温うどん	135	3.7	
		ミニ温そば	147	3.7	
		ミニざるうどん	128	1.2	
		ミニざるそば	139	1.1	
		茶碗蒸しと赤だし	76	2.7	
		お重	大海老天重(赤だし付)	837	2.8
			天丼タレ(30cc)	60	2.3
			ローストビーフ重(赤だし付)	811	5.7
うな重(赤だし付)	959		7.3		
うな重(赤だし付)	1,220		9.2		
和風ステーキ重(赤だし付)	877		5.5		
和風ステーキ重(お肉大盛り)(赤だし付)	993		6.5		
洋食	ハンバーグと大海老フライと牡蠣フライ		948	6.8	
	大海老フライと牡蠣フライ		581	4.5	
	牡蠣フライ		545	4.8	
	すりごま ロースとんかつ		657	3.4	
	みそかつ		709	3.7	
	おろしとんかつ		655	4.9	
	ミニ麺セット		433	1.5	
	茶碗蒸しセット		369	3.1	
	ごはんセット	320	2.4		
	具だくさん豚汁セット	580	4.4		
	ちりめん山椒ごはん(漬物付)	317	0.9		
	ミニ華ちらし	273	2.1		
	ミニローストビーフ丼(漬物付)	411	1.5		
	にぎりずし(5貫)	251	1.7		
	茶碗蒸し	49	0.7		
ごはん(漬物付)	293	0.4			
小ごはん(漬物付)	243	0.4			
赤だし	27	2.0			

一品メニュー・アルコール

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
	なすの浅漬け(小)	22	2.3
	なすの浅漬け(一本漬)	41	4.4
	枝豆	133	0.7
	マグロのユッケ風	161	1.1
	お刺身盛り合わせ	39	0.6
	旨塩きゅうり	14	0.7
	長芋キムチ	27	0.7
	キムチ豆腐	104	0.8
	生ハムとマトの和風カルパッチョ	42	1.3
	若鶏の唐揚げ(3個)	193	1.1
	若鶏の唐揚げ(5個)	324	1.8
	ポテトフライ(ケチャップ&マヨ)	484	1.8
	牡蠣フライ(2個)	194	1.0
	さとチキ	264	1.3
	うずら串カツ(ソース)	149	0.8
	海老串カツ(ソース)	70	0.7
	チキン串カツ(ソース)	122	0.9
	モモ串(2本) (タレ)	192	0.9
	つくね串(2本) (タレ)	182	1.6
	ヤゲン軟骨串(2本) (タレ)	150	1.0
	モモ串(2本) (ネギ塩ダレ)	184	0.7
	つくね串(2本) (ネギ塩ダレ)	175	1.5
	ヤゲン軟骨串(2本) (ネギ塩ダレ)	143	0.9
	天ぷら5種盛り	154	0.8
	ふわふわ鶏天	226	1.5
	野菜天盛り合わせ	145	0.8
	チーズ天ぷら(トリュフソース)	233	1.0
	バターコーン	173	0.2
	ソースたこ焼き	132	1.0
	牛ステーキ	138	0.8
	海老グラタン	248	2.0
	焼きようざ(6個)	273	2.0
	焼きようざ(3個)	159	1.3
	玉子焼き かつおネギおろし	144	1.3
	胡麻団子	236	0.0
	ミックスサラダ	129	0.5
	しらすと海老のサラダ	51	0.8
	青じそドレッシング	17	1.6
	胡麻ドレッシング	29	0.7
	小海老と長芋のポン酢がけ	55	1.3
	にぎりずし(5貫)	251	1.7
	ミニ華ちらし	273	2.1
	ミニローストビーフ丼(漬物付)	411	1.5
	具だくさん豚汁	287	4.0
	キリン一番搾り(生)グラス	90	0.0
	キリン一番搾り(生)中ジョッキ	137	0.0
	キリン一番搾り(中瓶)	205	0.0
	ノンアルコールビール	27	0.3
	ハイボール	71	0.0
	清酒 沢の鶴 兵庫 灘	182	0.0
	梅酒ロック(つけ梅入)	213	0.0
	梅酒ソーダ割(つけ梅入)	213	0.0
	レモンサワー	47	0.3
	グレープフルーツサワー	47	0.3
	さと特選本格焼酎(麦・芋)グラス	112	0.0
	純米吟醸 瑞兆 180ml	160	0.0
	純米大吟醸 生酒 300ml	309	0.0

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
お好み寿司	いかにぎり(1貫)	42	0.3
	サーモンにぎり(1貫)	48	0.3
	まぐろにぎり(1貫)	46	0.3
	玉子にぎり(1貫)	66	0.4
	甘えびにぎり(1貫)	42	0.4
	えびにぎり(1貫)	45	0.3
	ゆばにぎり(1貫)	53	0.2
	ローストビーフにぎり(1貫)	45	0.3
	メさばにぎり(1貫)	56	0.4
	生ハムにぎり(1貫)	42	0.4
	炙りマヨ海老にぎり(1貫)	58	0.3
	炙りマヨサーモンにぎり(1貫)	62	0.3
	炙りマヨローストビーフにぎり(1貫)	59	0.3
	炙りモツアレラチーズにぎり(1貫)	66	0.3
	ツナマヨ軍艦(2貫)	124	0.8
	二味軍艦(まぐろ・長芋)(2貫)	92	0.6
	国産ふわふわしらす軍艦(2貫)	91	0.9
	まぐろたたき軍艦(2貫)	100	0.8
	海老マヨ軍艦(2貫)	121	0.7
	穴子の一本にぎり	125	0.9
てんこ盛り寿司	147	1.1	

ランチメニュー

※麺・丼商品は、グランドメニュー欄をご確認ください。

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
おすすめ	選べるさと和膳(お刺身・ざるそばセット)	695	3.9
	※カロリー・塩分は写真のセットのものです。		
	選べるおかず(銀鮭みりん焼と惣菜)	158	0.9
	選べるおかず(デミチーズハンバーグ)	323	1.6
	選べるおかず(まぐろユッケ風)	161	1.1
	選べるおかず(若鶏の唐揚げ)	219	1.5
	選べるおかず(大海老フライと鶏の唐揚げ)	229	1.1
	選べるおかず(牡蠣フライ)	250	2.5
	選べるおかず(お刺身4種盛り)	39	0.6
	選べるおかず(牛ステーキ)	143	0.8
	ミニ温うどん	135	3.7
	ミニ温そば	147	3.7
	ミニざるうどん	128	1.2
	ミニざるそば	139	1.1
	お昼のなごみ弁当華ちらし	629	4.8
	お昼のなごみ弁当ミニローストビーフ丼	745	6.7
	お昼のなごみ弁当にぎり5貫	596	4.5
	昼得天丼 赤だし付	634	2.7
	天丼タレ(30cc)	60	2.3
	定食	すりごま ロースとんかつ定食	977
みそかつ定食		1,029	6.1
おろしとんかつ定食		975	7.3
牡蠣フライ定食		796	6.9
お昼の具だくさん豚汁定食		808	7.3
お昼の牛すきうどん鍋定食		964	4.6
国産牛の牛すきうどん鍋定食		913	4.6

おこさまメニュー

商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
板前すしセット	341	2.6
おこさまランチ	722	1.9
選べるお楽しみセット	759	7.3
※カロリー・塩分は写真のセットのものです。		
ミニカレー	379	2.4
すし	156	1.0
ミニ天丼	321	0.1
天丼タレ(15cc)	30	1.1
わんぱくハンバーグ丼	484	0.9
ミニラーメン	185	3.9
ミニ温うどん	133	3.7
ミニ温そば	145	3.7
ミニざるうどん	126	1.2
ミニざるそば	138	1.1
ポテト&唐揚げ	195	1.0
おこさまカレー	379	2.4
おこさまうどん	133	3.7
おこさまカレーうどん	276	2.7
おこさま茶わんむし	49	0.7
おこさまゼリー	64	0.2
おこさまバナアイスクリーム	118	0.1
おこさままっ茶アイスクリーム	117	0.1

中部地区限定メニュー

商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
味噌煮込みうどん	658	8.5
海老天入り 味噌煮込みうどん	737	8.6
揚げもち入り 味噌煮込みうどん	844	8.5
豚肉入り 味噌煮込みうどん	810	8.6
全部のせ 味噌煮込みうどん	943	8.6
海老天(2個)	78	0.1
揚げもち(2個)	186	0.0
豚肉	152	0.0
【お持ち帰り】味噌煮込みうどん	622	6.4

テイクアウトメニュー

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)	
丼	にぎやか海老天丼	782	2.5	
	天丼	624	2.2	
	ちく玉海老天丼	930	2.8	
	小天丼	402	1.9	
	鶏玉天丼	1,027	3.3	
	厚切りロースかつ丼	1,172	3.9	
	親子丼	783	3.6	
	よくばりダブル丼(天丼&牛ステーキ丼)	791	4.0	
	お重	国産牛のすき焼重	795	2.5
和風ステーキ重		731	3.0	
うな重		859	5.1	
大海老天重		791	2.8	
寿司	寿司盛り合わせ(牡丹) 3人前	1,201	11.5	
	寿司盛り合わせ(牡丹) 1人前	400	3.8	
弁当	天ぷら盛り合わせ弁当	634	2.5	
	とんかつ弁当	971	1.7	
	若鶏の唐揚げ弁当	790	2.8	
	ハンバーグと大海老フライ弁当	902	3.4	
	ハンバーグと牡蠣フライ弁当	953	3.8	
	牡蠣フライ弁当	811	3.0	
	みそかつ弁当	1,065	3.0	
	幕の内弁当	696	2.7	
	お子様ランチ	662	1.9	
	お子様カレー	516	3.1	
	お子様寿司セット	559	4.0	
	パーティー	天ぷらパーティーセット	1,657	8.2
		洋風パーティーセット	1,887	9.4
爆盛!!ポテから		1,550	7.6	
一品	若鶏の唐揚げ5個	324	1.8	
	若鶏の唐揚げ10個	647	3.6	
	若鶏の唐揚げ15個	971	5.5	
	さとチキ	264	1.3	
	唐揚げ&ポテト	575	2.6	
	ホットアップルパイ(1個)	259	0.5	
	胡麻団子(8個)	943	0.0	
	枝豆	265	1.3	
	焼とり盛り合わせ	241	1.8	
	モモ串	192	0.9	
	つくね串	182	1.6	
	ヤゲン軟骨串	150	1.0	
	鶏天	313	2.3	
	鶏三昧	530	2.5	
	海老天ぶら(3尾)	140	1.5	
	海老天ぶら(5尾)	218	1.6	
	たこ焼き	327	2.4	
	ポテトフライ(ケチャップ&マヨ)	484	1.8	
	焼きようざ	273	2.0	
お鍋	鶏塩ちゃんこ小鍋(ラーメン付)	567	7.3	
	牛モツ小鍋(うどん付)	519	6.8	
	牛すき小鍋(うどん付)	659	6.0	
麺類	海老天おろしうどん	384	4.1	
	彩りとろろそば	350	4.0	
おかず	天ぷら盛り合わせ	282	1.9	
	ロースとんかつ	645	1.5	
	みそかつ	739	2.8	
	ハンバーグと大海老フライ	575	3.2	
	ハンバーグと牡蠣フライ	627	3.7	
	牡蠣フライ	485	2.9	
	ご飯(ちりめんのせ)	377	0.2	
赤だし	27	2.0		

フェアメニュー（四季めぐり） ※カロリー・塩分は写真のセットのものです。

品名		カロリー(kcal)	塩分(g)
和膳	四季めぐり膳(牡蠣ご飯)	670	7.5
	早春の海鮮天井御膳	1,001	4.0
	定番の天井タレ(30cc)	60	2.3
	牡蠣三味膳(牡蠣そば)	834	8.6
	季節のすし和膳<早春>	676	7.6
	鰯平の漬け井御膳	890	3.8
一品・単品料理	早春のにぎりすし盛り合わせ(単品)	344	2.3
	牡蠣そば	167	3.8
	牡蠣ご飯	357	2.1
	鰯平のお造り	65	0.5
	鰯平ユッケ風	160	0.2
	牡蠣のおろしポン酢	70	2.4
	春菊卵の花和え(柚子風味)	90	1.0
	白子の天ぷら	127	5.2
なす田楽 ゆず味噌がけ	103	0.4	
テイクアウト	季節の特選天重(お持ち帰り)	802	4.0

真ふぐフェア

品名		カロリー(kcal)	塩分(g)
真ふぐフェア	国産天然真ふぐ てっちり鍋	308	2.8
	国産天然真ふぐ てっちり鍋(雑炊セット付)	704	3.6
	国産天然真ふぐ てっちりコース	919	5.3
	ふぐ御膳	563	5.2
	ふぐの鍋焼きうどん定食	830	7.6
	ふぐ雑炊	426	4.7
	ふぐ唐揚げ	114	0.5
	ふぐにぎり	89	1.3
	(鍋用)ふぐ切身	20	0.1
	ふぐの味噌煮込みうどん定食(中部地区のみ)	928	9.0

季節の特選 ※カロリー・塩分は写真のセットのものです。

品名		カロリー(kcal)	塩分(g)
鹿児島県産うなぎ	<鹿児島県産>うなぎ【並】	783	6.0
	<鹿児島県産>うなぎ【特上】	1,172	8.3
神戸牛	神戸牛の牛すきうどん鍋定食	1,061	4.7

お持ち帰りキャンペーンメニュー

品名		カロリー(kcal)	塩分(g)
天井祭り	牡蠣海老天井	727	2.5

デザートメニュー

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
苺デザート	苺とブラウニーのチョコレートパフェ	434	0.4
	たっぷり苺とベリーの贅沢パフェ	337	0.3
	苺とチョコレートのドルチェ	250	0.1
	苺とブラウニー	317	0.3
	ガーナジェラート	218	0.2
	雪見いちご	67	0.0
パフェ 抹茶デザート ミニデザート	抹茶パフェ	362	0.4
	お濃茶ドルチェ	278	0.1
	抹茶白玉	329	0.1
	お濃茶ゼリー	172	0.0
	ミニチョコパフェ	215	0.3
	白玉あずき	142	0.0
	バニラアイス	178	0.2
	抹茶アイス	177	0.1
	たい焼き	233	0.5
	アップルパイ	259	0.5
夫婦善哉	夫婦善哉	284	0.5

モーニングメニュー（特定店のみ）

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
モーニング	トーストセットA	374	2.1
	トーストセットB	435	2.2
	いちごジャム	37	0.0
	マーガリン	52	0.1
	ちりめん山椒ご飯	317	0.9
	玉子かけご飯	372	0.6
	ハーフおうどん(かけ)	135	3.7
	ハーフおうどん(ざる)	126	1.0

※季節ごはんは、フェアメニュー欄をご確認ください。