

※カロリー・塩分表記は写真のセットのものです。但し卓上の「醤油」等は含まれておりません。 2023/11/16

・さと特選醤油5ccあたり 8kcal/塩分0.8g

グラนด์メニュー

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)		商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
和 健 菜	なごみ弁当ミニうな丼(ミニざるそば)	731	5.3	洋 食	ハンバーグと大海老フライ	744	5.9
	なごみ弁当ミニ華ちらし(ミニざるそば)	613	5.1		ハンバーグと牡蠣フライ	797	6.1
	なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニうどん)	741	7.1		牡蠣フライ	445	4.1
	にぎりずしの小町セット	470	5.6		豚肩ロースの生姜焼き	468	4.2
	ミニまぐろたたき丼の小町セット	520	4.8		すりごまロースとんかつ	610	3.4
	鶏ときのこの雑炊	412	3.9		みそかつ	665	4.0
	牛すきうどん鍋定食	960	4.6		おろしとんかつ	608	5.0
	国産牛の牛すきうどん鍋定食	909	4.6		ミニ麺セット(ミニざるそば)	420	1.5
	お昼の海老天ざるうどん	374	3.4		茶碗蒸しセット	369	3.1
お昼の海老天ざるそば	354	3.2	ごはんセット	320	2.4		
大海老天ざるうどん	439	4.2	具だくさん豚汁セット	582	4.5		
大海老天ざるそば	418	4.0	桜海老ちりめん山椒ごはん(漬物付)	313	0.8		
牛カレーうどん	690	10.5	ミニ華ちらし	273	2.1		
牛カレーそば	689	10.4	ミニローストビーフ丼(漬物付)	392	1.4		
牛肉と野菜たっぷりカレーうどん	753	10.5	ミニ海鮮丼(漬物付)	303	1.0		
牛肉と野菜たっぷりカレーそば	752	10.4	にぎりずし(5貫)	246	1.7		
ちく玉鶏天カレーうどん	1,044	11.8	茶碗蒸し	49	0.7		
ちく玉鶏天カレーそば	1,043	11.7	ごはん(漬物付)	293	0.4		
チーズ	77	0.3	小ごはん(漬物付)	243	0.4		
半熟たまご	90	0.2	赤だし	27	2.0		
大海老天鍋焼きうどん	701	8.0	海鮮チゲ鍋(ごはん)	679	4.7		
五目あんかけうどん	524	9.1	ちゃんこ鍋(ラーメン)	788	4.7		
五目あんかけそば	522	8.9	牛もつ鍋(うどん)	765	4.5		
大海老天ちく玉おろしうどん	694	5.6	※カロリー・塩分は写真のセットのものです。				
大海老天ちく玉おろしそば	665	5.3	(メイン具材) お肉	613	0.7		
たっぷり浅利とわかめうどん	431	8.0	牛もつ	604	0.3		
たっぷり浅利とわかめそば	430	7.8	(だし) コク旨醤油だし	45	3.8		
きつねうどん	407	7.4	鶏塩だし	27	3.4		
きつねそば	405	7.3	チゲだし(生玉子付)	143	3.0		
大海老天うどん	448	7.4	(×) ラーメン	149	0.5		
大海老天そば	446	7.3	うどん	116	0.3		
牛カルビの温つけうどん	487	3.2	ごはん(漬物付)	293	0.4		
牛カルビの温つけそば	485	3.0	国産牛ロース肉	160	0.0		
山かけ月見うどん	388	2.3	牛しゃぶ肉	108	0.0		
山かけ月見そば	367	2.2	牛もつ	230	0.2		
ざるそば	251	2.2	牛カルビ	167	0.0		
ざるうどん	271	2.3	豚肩ロース肉	89	0.0		
セットお寿司(5貫)	246	1.7	豚バラ肉	152	0.0		
セット用おむすび(2個)(漬物付)	215	0.8	鶏もも肉	102	0.1		
天丼(単品)	559	1.0	鶏つくね団子(3個)	74	0.5		
にぎやか海老天丼(単品)	716	1.6	アサリ	85	0.7		
大海老天丼(単品)	840	2.1	むき海老	39	0.1		
鶏たま天丼(単品)	938	2.6	野菜盛り合わせ	91	0.1		
天丼たれ(30cc)	60	2.3	水菜	5	0.0		
厚切りロースかつ丼(単品)	1,119	4.9	ニラ	4	0.0		
チーズ厚切りロースかつ丼(単品)	1,196	5.2	もやし	14	0.0		
にぎやか海鮮重(単品)	719	3.6	玉ねぎスライス	17	0.0		
ローストビーフ重(単品)	784	3.7	えのき	4	0.0		
うな重(単品)	935	5.3	しめじ	4	0.0		
上うな重(単品)	1,135	6.9	白菜	14	0.0		
和風ステーキ重(単品)	831	2.9	白ねぎスライス	10	0.0		
和風ステーキ重(お肉大盛り)(単品)	966	4.5	わかめ	4	0.5		
親子丼(単品)(ランチ限定)	753	4.1	根菜ミックス	18	0.1		
華やか海鮮丼(単品)(ランチ限定)	549	3.4	つきこんにゃく	6	0.0		
赤だし	27	2.0	焼じゃが	67	0.0		
ミニうどん	135	3.7	小龍包(2個)	93	0.7		
ミニ温そば	134	3.7	京とうふ(2切)	39	0.1		
ミニざるうどん	128	1.2	くずきり	109	0.0		
ミニざるそば	126	1.1	丸もち(2個)	161	0.0		
具だくさん豚汁	289	4.1	生玉子(1個)<ヨード卵・光>	77	0.2		
茶碗蒸しと赤だし	76	2.7	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		
			細うどん(半玉)	116	0.3		
麵				さ と の 特 選 鍋	海鮮チゲ鍋(ごはん)	679	4.7
					ちゃんこ鍋(ラーメン)	788	4.7
					牛もつ鍋(うどん)	765	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	613	0.7
					牛もつ	604	0.3
					(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
					(×) ラーメン	149	0.5
					うどん	116	0.3
					ごはん(漬物付)	293	0.4
					国産牛ロース肉	160	0.0
					牛しゃぶ肉	108	0.0
					牛もつ	230	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	
				アサリ	85	0.7	
				むき海老	39	0.1	
				野菜盛り合わせ	91	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	17	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	18	0.1		
			つきこんにゃく	6	0.0		
			焼じゃが	67	0.0		
			小龍包(2個)	93	0.7		
			京とうふ(2切)	39	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		
			細うどん(半玉)	116	0.3		
丼 ・ お 重				鍋 具 材	国産牛ロース肉	160	0.0
					牛しゃぶ肉	108	0.0
					牛もつ	230	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
					アサリ	85	0.7
					むき海老	39	0.1
					野菜盛り合わせ	91	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	17	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	18	0.1
			つきこんにゃく	6	0.0		
			焼じゃが	67	0.0		
			小龍包(2個)	93	0.7		
			京とうふ(2切)	39	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		
			細うどん(半玉)	116	0.3		

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(一本漬け)	41	4.4
枝豆	132	0.5
マグロのユッケ風	160	1.1
お刺身盛り合わせ	38	0.6
旨塩きゅうり	14	0.7
長芋キムチ	27	0.7
生ハムスティック	51	1.1
茄子の揚げ浸し	86	0.5
バターコーン	173	0.2
ソースたこ焼き	143	0.8
牛ステーキ	138	0.8
アメリカンドッグ	272	1.4
銀鮭のみりん焼き	157	0.8
焼きようざ(6個)	276	2.0
焼きようざ(3個)	162	1.3
玉子焼き(かつおネギおろし)	144	1.3
胡麻団子	231	0.0
モモ串<たれ>	108	0.4
つくね串<たれ>	102	0.4
ヤゲン軟骨串<たれ>	67	0.4
鶏皮串<たれ>	134	0.3
砂肝串<たれ>	63	0.2
焼とり5種盛り<たれ>	313	1.9
モモ串<ネギ塩ダレ>	104	0.3
つくね串<ネギ塩ダレ>	99	0.4
ヤゲン軟骨串<ネギ塩ダレ>	63	0.3
鶏皮串<ネギ塩ダレ>	130	0.3
砂肝串<ネギ塩ダレ>	64	0.3
焼とり5種盛り<ネギ塩ダレ>	299	1.9
天ぷら5種盛り	154	1.1
ふわふわ鶏天	226	1.9
野菜天盛り合わせ	145	1.1
若鶏の唐揚げ(3個)	231	1.1
若鶏の唐揚げ(5個)	387	1.8
ポテトフライ(ケチャップ&マヨ)	482	1.8
ポテトフライ(明太マヨ)	493	2.9
ポテトフライ(甘辛ソース)	414	2.0
さとチキ	264	1.3
牡蠣フライ(2個)	214	1.2
ヤンニョムチキン(2本)	376	1.8
うずら串カツ	102	0.5
海老串カツ	70	0.7
鶏皮のパリパリ串	94	0.3
ミックスサラダ	129	0.5
生ハムと半熟玉子のサラダ	123	0.7
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	56	1.3
にぎりずし(5貫)	246	1.7
ミニ華ちらし	273	2.1
ミニローストビーフ丼(漬物付)	392	1.4
ミニ海鮮丼(漬物付)	303	1.0
具だくさん豚汁	289	4.1

一品

商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
いかにぎり(1貫)	42	0.3
サーモンにぎり(1貫)	48	0.3
海老にぎり(1貫)	45	0.3
ローストビーフにぎり(1貫)	45	0.3
メさばにぎり(1貫)	61	0.4
玉子にぎり(1貫)	65	0.5
生ハムにぎり(1貫)	42	0.4
湯葉にぎり(1貫)	54	0.2
甘えびにぎり(1貫)	41	0.3
まぐろにぎり(1貫)	46	0.3
炙りマヨローストビーフにぎり(1貫)	59	0.3
炙りマヨ海老にぎり(1貫)	58	0.3
炙りマヨローストビーフにぎり(1貫)	59	0.3
花てまり寿司(ツナマヨ)(2貫)	99	0.6
花てまり寿司(明太オクラ)(2貫)	84	1.2
花てまり寿司(鯖タタキ)(2貫)	87	0.6
煮穴子一本にぎり	116	0.9
てんこ盛り寿司	111	0.8

お好み寿司

商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
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	24	0.0
ハイボール	71	0.0
清酒 沢の鶴(兵庫 灘) 180ml	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)グラス	112	0.0
さと特選本格焼酎(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
スプリングバレー豊潤<496>※特定店	125	0.0

アルコール

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)
選べるさと和膳(肉豆腐・ミニざるそばセット)	832	4.6
※カロリー・塩分は写真のセットのものです。		
選べるおかず(銀鮭のみりん焼き)	157	0.8
選べるおかず(肉豆腐)	193	1.1
選べるおかず(大海老フライと若鶏の唐揚げ)	271	2.7
選べるおかず(お刺身4種盛り)	38	0.6
選べるおかず(豚肩ロースの生姜焼き)	247	1.3
選べるおかず(チキン南蛮)	353	3.2
選べるおかず(牡蠣フライ)	253	2.5
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	134	3.7
ミニざるうどん	128	1.2
ミニざるそば	126	1.1
なごみ弁当ミニ華ちらし(ミニざるそば)	613	5.1
なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニ温うどん)	741	7.1
なごみ弁当にぎり5貫(ミニざるうどん)	588	4.8
昼得天丼(赤だし付)	632	3.1
天井たれ(30cc)	60	2.3
すりごまロースとんかつ定食	930	5.8
みそかつ定食	985	6.4
おろしとんかつ定食	928	7.3
牡蠣フライ定食	765	6.5
豚肩ロースの生姜焼き定食	789	6.6
ハンバーと大海老フライ定食	1,067	8.3
お昼の天ぷら定食	1,049	6.1

おすすめ

定食

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	340	2.6
おこさまランチ	652	1.8
選べるお楽しみセット	783	7.4
※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	155	1.0
ミニ天丼	319	0.3
天丼たれ(15cc)	30	1.1
わんぱくハンバーグ丼	400	0.8
ミニラーメン	185	3.9
ミニ温うどん	133	3.7
ミニ温そば	133	3.7
ミニざるうどん	126	1.2
ミニざるそば	125	1.1
ポテト&唐揚げ	219	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
おこさまバニラアイスクリーム	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(単品)	695	8.9
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん(単品)	767	9.4
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん(単品)	838	9.9
揚げもち入り味噌煮込みうどん(単品)	881	8.9
豚肉入り味噌煮込みうどん(単品)	847	8.9
全部のせ 味噌煮込みうどん(単品)	1012	9.4
本ずわいがに天と帆立の味噌煮込みうどん(単品)	797	9.3
味噌煮込みうどん定食	988	9.3
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん定食	1060	9.8
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん定食	1131	10.3
揚げもち入り味噌煮込みうどん定食	1174	9.3
豚肉入り味噌煮込みうどん定食	1140	9.3
全部のせ 味噌煮込みうどん定食	1305	9.8
本ずわいがに天と帆立の味噌煮込みうどん定食	1090	9.7
大海老天	71	0.5
揚げもち(2個)	186	0.0
豚肉	152	0.0
お持ち帰り用 味噌煮込みうどん	659	6.7

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	779	3.0
	天丼	622	2.5
	大海老天丼	903	3.5
	小天丼	400	2.2
	鶏たま天丼	1,023	4.2
	厚切りロースかつ丼	1,143	4.5
	親子丼	777	3.7
	大海老天丼	903	3.5
	よくばりダブル丼(うな丼&ステーキ丼)	775	4.0
	よくばりダブル丼(天丼&ステーキ丼)	788	4.2
お重	国産牛のすき焼き重	805	3.2
	和風ステーキ重	731	3.0
	うな重	862	5.1
寿司	寿司盛り合わせ<椿>(3人前)	1,223	11.6
	寿司盛り合わせ<椿>(1人前)	408	3.9
弁当	天ぷら盛り合わせ弁当	631	2.9
	とんかつ弁当	945	1.5
	若鶏の唐揚げ弁当	853	2.7
	ハンバーグと大海老フライ弁当	817	2.9
	ハンバーグとカキフライ弁当	865	3.1
	牡蠣フライ弁当	801	2.4
	みそかつ弁当	1,041	3.6
	幕の内弁当	703	2.9
	お子様ランチ	590	1.8
	お子様カレー	529	3.1
	お子様寿司セット	582	4.0
	パーティー	洋風パーティーセット	1,766
よくばりパーティーセット		1,843	12.6
爆盛!!ポテから		1,698	7.7
一品	若鶏の唐揚げ5個	387	1.8
	若鶏の唐揚げ10個	775	3.6
	若鶏の唐揚げ15個	1,162	5.5
	さとチキ	264	1.3
	唐揚げ&ポテト	611	2.6
	アメリカンドッグ(1本)	272	1.4
	ヤンニョムチキン(2本)	376	1.8
	胡麻団子	926	0.0
	枝豆	263	1.0
	焼とり盛り合わせ5種(タレ)	313	1.9
	もも串(タレ)(2本)	174	0.8
	つくね串(タレ)(2本)	163	0.9
	ヤゲン軟骨串(タレ)(2本)	92	0.7
	鶏皮串(タレ)(2本)	227	0.7
	砂肝串(タレ)(2本)	93	0.7
	鶏天(4枚)	311	2.8
	鶏三昧	550	2.6
海老天ぷら(3尾)	139	1.7	
海老天ぷら(5尾)	217	1.9	
ソースたこ焼き(8個)	354	1.7	
ポテトフライ(ケチャップ&マヨ)	482	1.8	
焼きようざ 6個	276	2.0	
お鍋	鶏塩ちゃんこ小鍋(ラーメン付)	567	7.3
	牛もつ小鍋(うどん付)	461	6.8
	牛すき小鍋(うどん付)	656	6.0
おかず	天ぷら盛り合わせ	279	2.4
	ロースとんかつ	620	1.4
	みそかつ	716	3.5
	ハンバーグと大海老フライ	492	2.8
	ハンバーグと牡蠣フライ	539	3.0
	牡蠣フライ(4個)	476	2.3
	ご飯(桜海老ちりめん山椒のせ)	375	0.1
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(かにいくらちらし)	556	7.0
	本ずわいがにと帆立の天井御膳	928	3.5
	天井タレ(30cc)	60	2.3
	かにいくらちらしとかに帆立そば膳	614	7.9
	季節のすし和膳(冬)	621	7.6
	冬の海鮮四色重膳	716	5.8
	かにと帆立・春菊の雑炊	461	4.7
一品・単品料理	冬のにぎりずし盛り合わせ(単品)	282	2.0
	かに帆立そば	180	3.8
	かに帆立うどん	181	3.9
	かにいくらちらし	208	2.1
	りんごとほうれん草の白和え	66	0.3
	あわびのお造り	18	0.6
	春菊のおひたし	9	0.2
	ごま豆腐 いくら添え	73	0.4
	本ずわいがにと帆立の天ぷら	238	1.7
	生どんこの天ぷら	70	0.9
テイクアウト	季節の特選天重(お持ち帰り)	823	3.6

北海道フェア ※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)
北海道フェア	たっぷりいくら丼セット	814	7.7
	たっぷりいくら丼(単品)	716	4.4
	いくらと帆立の二色丼セット	755	6.7
	いくらと帆立の二色丼(単品)	657	3.4
	道産豚の豚丼セット	843	6.1
	道産豚の豚丼(単品)	745	2.9
	道産豚の豚丼(肉大盛)(単品)	1,031	4.1
	選べる北海ミニ丼セット	1,115	6.1
	帆立天入り塩ラーメン	701	10.6
	帆立のお造り	57	0.7
	帆立にぎり	85	0.5
	花てまり寿司～いくら～	73	0.6
	北海てんこ盛り寿司	77	0.5
	炙りチーズにぎり	111	0.9
	ポテトフライ(チーズ&デミグラスソース)	530	2.9
	インカのめざめフライ～ チーズディップ～	269	1.5
	インカのめざめじゃがバター	188	0.1
	真ほっけのから揚げ	148	1.2
	コーンたっぷりコロケ	248	0.6
	チーズいもち	241	0.9
	海老ととろろ昆布の特製赤だし	42	2.2

デザートメニュー

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
チョコレート	贅沢ショコラパフェ	497	0.3
	ショコラドルチェ	328	0.1
	季節のプリンアラモード～チョコレート～	424	0.2
	ショコラ善哉	260	0.1
	ハーゲンダッツ スイートチョコレート	312	0.1
純喫茶	たっぷりソースのツイストドーナツ	327	0.7
	珈琲ゼリー 善哉	233	0.3
	珈琲ゼリー	107	0.2
	ミニチョコパフェ	215	0.3
	メロンクリームソーダ	147	0.1
	昔ながらの店仕込みプリン	248	0.1
抹茶デザート ミニデザート	宇治抹茶パフェ	374	0.3
	もちもち抹茶ドルチェ	228	0.2
	抹茶白玉	330	0.2
	みたらし白玉	90	0.4
	白玉あずき	139	0.1
	バニラアイス	177	0.2
	抹茶アイス	177	0.1
夫婦善哉	夫婦善哉	276	0.3

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)
北海道 キャンペーン	いくら重	540	5.7
	いくらと帆立のちらし重	455	4.5
	道産豚の豚丼	899	4.2
	北の大地の恵み	565	1.7

渋谷風咲さんコラボメニュー（11月14日～期間限定販売）

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
	たっぷり野菜と3種シーフードのクリーミー鍋	534	4.0