

※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。 2024/4/26

・さと特選醤油5ccあたり 8kcal/塩分0.8g

grand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		なごみ弁当ミニいくら丼(ミニざるそば)	687	5.4	洋 食		厚切りとんかつ	767	3.0	
		なごみ弁当ミニ華ちらし(ミニざるそば)	618	5.1			厚切りみそかつ	823	3.5	
		なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニ温うどん)	735	7.1			厚切りおろしとんかつ	765	4.5	
		にぎりずしの小町セット	476	5.6			厚切りおろしとんかつ ごはんセット	1,086	6.9	
		ミニまぐろたたき丼の小町セット	526	4.9			ふわふわチキン南蛮と大海老フライ	607	4.7	
		鶏ときのこの雑炊	410	3.9			ハンバーグと大海老フライ	778	5.6	
麺		お昼の海老天ざるうどん	352	3.4			ミニ麺セット(ミニざるそば)	421	1.5	
		お昼の海老天ざるそば	356	3.2			茶碗蒸しセット	369	3.1	
		牛カレーうどん	671	10.6			ごはんセット	320	2.4	
		牛カレーそば	693	10.4			具だくさん豚汁セット	582	4.5	
		国産牛カレーうどん	647	10.5			ちりめん山椒ごはん(漬物付)	317	0.9	
		国産牛カレーそば	669	10.4			ミニ華ちらし	273	2.1	
		大海老フライのせほうれん草とチーズのカレーうどん	840	11.2			ミニローストビーフ丼(漬物付)	392	1.4	
		大海老フライのせほうれん草とチーズのカレーそば	863	11.0			ミニ海鮮丼(漬物付)	303	1.0	
		チーズ	77	0.3			ミニいくら丼(漬物付)	342	2.3	
		半熟たまご	90	0.2			ミニまぐろたたき丼(漬物付)	295	1.0	
		たっぷりローストビーフのサラダうどん	428	4.7			にぎりずし(5貫)	245	1.7	
		たっぷりローストビーフのサラダそば	450	4.6			茶碗蒸し	49	0.7	
		梅おろしうどん	352	6.9			ごはん(漬物付)	293	0.4	
		梅おろしそば	374	6.8		小ごはん(漬物付)	243	0.4		
		大海老天おろしうどん	582	5.0		赤だし	27	2.0		
		大海老天おろしそば	603	4.9	さ と の 特 選 鍋	ちゃんこ鍋(ラーメン)	775	4.7		
		大海老天ざるうどん	424	4.2			牛もつ鍋(うどん)	754	4.5	
		大海老天ざるそば	428	4.1			※カロリー・塩分は写真のセットのものです。			
		大海老天うどん	436	7.5			(メイン具材) お肉	613	0.7	
		大海老天そば	458	7.4			牛もつ	604	0.3	
		合鴨つけうどん	425	4.0			(だし) コク旨醤油だし	45	3.8	
		合鴨つけそば	447	3.9			鶏塩だし	11	3.5	
		山かけ月見うどん	366	2.3			チゲだし(生玉子付)	143	3.0	
		山かけ月見そば	369	2.2			(メ) ラーメン	151	0.5	
		きつねうどん	387	7.5			うどん	105	0.3	
		きつねそば	409	7.4			ごはん(漬物付)	293	0.4	
		ざるそば	253	2.2	鍋 具 材	牛すきうどん鍋定食	946	4.7		
		ざるうどん	249	2.3			国産牛の牛すきうどん鍋定食	895	4.7	
		セットお寿司(3貫)	154	1.2			国産牛ロース肉	160	0.0	
		セット用おむすび(2個)(漬物付)	215	0.8			牛しゃぶ肉	108	0.0	
	丼 ・ お 重		天井(単品)	559		1.0		牛もつ	230	0.2
			にぎやか海老天丼(単品)	716		1.6		牛カルビ	167	0.0
			大海老天丼(単品)	847		2.2		豚肩ロース肉	89	0.0
			鶏たま天丼(単品)	938		2.6		豚バラ肉	152	0.0
		天井たれ(30cc)	60	2.3			鶏もも肉	102	0.1	
		厚切りロースかつ丼(単品)	1,274	4.7			鶏つくね団子(3個)	74	0.5	
		チーズ厚切りロースかつ丼(単品)	1,351	5.0			むき海老	39	0.1	
		にぎやか海鮮重(単品)	731	3.7			野菜盛り合わせ	91	0.1	
		ローストビーフ重(単品)	837	4.5			水菜	5	0.0	
		ローストビーフ重(お肉大盛)(単品)	892	4.9			ニラ	4	0.0	
		うな重(単品)	943	5.3			もやし	14	0.0	
		上うな重(単品)	1,142	6.8			玉ねぎスライス	17	0.0	
		和風ステーキ重(単品)	917	4.3			えのき	4	0.0	
		和風ステーキ重(お肉大盛)(単品)	990	4.6			しめじ	4	0.0	
		親子丼(単品) ※ランチ限定	745	4.3			白菜	14	0.0	
		チーズ親子丼(単品) ※ランチ限定	823	4.6			白ねぎスライス	10	0.0	
		華やか海鮮丼(単品) ※ランチ限定	561	3.6			わかめ	4	0.5	
		赤だし	27	2.0			根菜ミックス	18	0.1	
		ミニ温うどん	125	3.8			つきこんにゃく	6	0.0	
		ミニ温そば	137	3.7			小龍包(2個)	93	0.7	
		ミニざるうどん	117	1.2			京とうふ(2切)	39	0.1	
		ミニざるそば	127	1.1			くずきり	109	0.0	
		具だくさん豚汁	289	4.1		丸もち(2個)	161	0.0		
		茶碗蒸しと赤だし	76	2.7		生玉子(1個)<ヨード卵・光>	74	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)	151	0.5		
						細うどん(半玉)	105	0.3		

一品メニュー・アルコール

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
	豆腐のカプレーゼ風(さっぱり塩レモン)	77	0.6
	ほうれん草のナムル	42	0.9
	枝豆	132	0.5
	マグロのユッケ風	160	1.1
	お刺身盛り合わせ	39	0.6
	旨塩きゅうり	14	0.7
	きゅうりのキムチ	28	0.9
	ミニトマトのキムチ	38	0.9
	ポテトフライ(ケチャップ&マヨ)	504	1.8
	ポテトフライ(明太マヨ)	515	2.8
	オクラのスパイシー揚げ	66	1.0
	アメリカンドッグ	272	1.4
	ふぐの唐揚げ(3切)	99	0.7
	さとチキ	242	1.2
	海老カツ	201	0.9
	国産鶏の骨付きフライドチキン	332	1.3
	うずら串カツ	102	0.5
	海老串カツ	71	0.5
	鶏皮のバリバリ串	94	0.3
	若鶏の唐揚げ(3個)	231	1.1
	若鶏の唐揚げ(5個)	387	1.8
	胡麻団子	231	0.0
	茄子の揚げ浸し	86	0.5
	バターコーン	165	0.2
	ソースたこ焼き	143	0.8
	牛ステーキ	138	0.8
	銀鮭のみりん焼き	161	0.8
	焼きようざ(6個)	276	2.0
	焼きようざ(3個)	162	1.3
	もも串<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<タレ>	313	1.9
	もも串<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
	ローストビーフのサラダ	133	0.3
	ミックスサラダ	128	0.5
	青じそドレッシング	17	1.6
	胡麻ドレッシング	26	0.6
	チョレギサラダ	60	1.3
	小海老と長芋のポン酢がけ	56	1.3
	にぎりずし(5貫)	245	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
	ミニいくら丼(漬物付)	342	2.3
	具だくさん豚汁	289	4.1

一品

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
お好み寿司	メさばにぎり(1貫)	63	0.4
	玉子にぎり(1貫)	62	0.4
	いかにぎり(1貫)	42	0.3
	サーモンにぎり(1貫)	49	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
	たこにぎり(1貫)	40	0.3
	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(1貫)	73	0.4
	炙りマヨ海老(1貫)	72	0.4
	炙りマヨサーモン(1貫)	76	0.3
	オニオンレモン ローストビーフにぎり(1貫)	52	0.5
	オニオンレモン 海老にぎり(1貫)	52	0.4
	オニオンレモン サーモンにぎり(1貫)	56	0.4
	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(梅きゅうり)(2貫)	79	0.9
	花てまり寿司(鮪タタキ)(2貫)	87	0.6
	甘海老大漁寿司	61	0.5
てんこ盛り寿司	111	0.8	

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
アルコール	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

ランチメニュー

※麺・丼商品は、グラント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(海老カツ・ミニざるそばセット)	846	4.5
	※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)	161	0.8
	選べるおかず(ローストビーフ)	164	1.0
	選べるおかず(海老カツ)	201	0.9
	選べるおかず(お刺身4種盛り)	39	0.6
	選べるおかず(合鴨黒胡椒焼き)	213	0.7
	選べるおかず(ふわふわチキン南蛮)	299	1.5
	選べるおかず(串揚げ2種)	169	0.6
	選べるおかず(牛ステーキ)	138	0.8
	ミニ温うどん	125	3.8
	ミニ温そば	137	3.7
	ミニざるうどん	117	1.2
	ミニざるそば	127	1.1
	なごみ弁当ミニ華ちらし(ミニざるそば)	618	5.1
	なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニ温うどん)	735	7.1
	なごみ弁当にぎり5貫(ミニざるうどん)	579	4.8
	昼得天丼(赤だし付)	632	3.1
	天井たれ(30cc)	60	2.3
	定食	厚切りロースとんかつ定食	1,088
厚切りみそかつ定食		1,143	5.9
厚切りおろしとんかつ定食		1,086	6.9
ふわふわチキン南蛮と大海老フライ定食		927	7.1
豚肩ロースの生姜焼き定食		783	6.5
ハンバーと大海老フライ定食		1,099	8.0
お昼の天ぷら定食	1,007	5.8	

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	338	2.6
おこさまランチ	656	1.8
選べるお楽しみセット	790	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	153	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	399	0.8
ミニラーメン	189	4.0
ミニ温うどん	124	3.8
ミニ温そば	135	3.7
ミニざるうどん	115	1.2
ミニざるそば	126	1.1
ポテト&唐揚げ	223	1.0
おこさまカレー	379	2.4
おこさまうどん	124	3.8
おこさまカレーうどん	265	2.7
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

中部地区限定メニュー

味噌煮込みうどん(単品)	692	8.9
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん(単品)	767	9.5
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん(単品)	842	10.0
揚げもち入り味噌煮込みうどん(単品)	878	8.9
豚肉入り味噌煮込みうどん(単品)	843	8.9
全部のせ 味噌煮込みうどん(単品)	1012	9.5
国産天然真鯛の天ぷら入り味噌煮込みうどん(単品)	904	9.3
味噌煮込みうどん定食	985	9.3
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん定食	1061	9.9
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん定食	1136	10.4
揚げもち入り味噌煮込みうどん定食	1171	9.3
豚肉入り味噌煮込みうどん定食	1137	9.3
全部のせ 味噌煮込みうどん定食	1306	9.9
国産天然真鯛の天ぷら入り味噌煮込みうどん定食	1197	9.7
大海老天	75	0.6
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	656	6.8

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	911	3.6
	小天丼	400	2.2
	鶏たま天丼	1,023	4.2
	厚切りロースかつ丼	1,299	4.3
	親子丼	771	3.9
	よくばりダブル丼(うな丼&ステーキ丼)	776	4.0
	よくばりダブル丼(天丼&ステーキ丼)	789	4.2
	お重	国産牛のすき焼き重	799
和風ステーキ重		784	3.1
うな重		866	5.1
寿司	寿司盛り合わせ<楓>(3人前)	1,155	11.2
	寿司盛り合わせ<楓>(1人前)	385	3.7
弁当	天ぷら盛り合わせ弁当	635	2.9
	厚切りとんかつ弁当	1,021	1.1
	若鶏の唐揚げ弁当	829	2.8
	ハンバーグと大海老フライ弁当	825	3.6
	海老カツと大海老フライ弁当	780	2.6
	厚切りみそかつ弁当	1,117	3.1
	幕の内弁当	715	2.9
	お子様ランチ	593	1.8
	お子様カレー	529	3.1
	お子様寿司セット	587	4.0
パーティー	洋風パーティーセット	1,548	6.3
	よくばりパーティーセット	1,801	12.5
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	242	1.2
	唐揚げ&ポテト	633	2.6
	アメリカンドッグ(1本)	272	1.4
	ミニチュロ	297	0.8
	国産鶏の骨付きフライドチキン	332	1.3
	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
	鶏三味	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(10個)	419	1.9	
ポテトフライ(ケチャップ&マヨ)	504	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)	539	7.5
	牛もつ小鍋(うどん付)	450	6.8
	牛すき小鍋(うどん付)	641	6.1
おかず	天ぷら盛り合わせ	279	2.4
	厚切りロースとんかつ	694	0.9
	厚切りみそかつ	791	3.0
	ハンバーグと大海老フライ	499	3.5
	海老カツと大海老フライ	454	2.5
	ご飯(ちりめん山椒のせ)	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(豆ご飯)(鯉のたたき)	664	6.6
	四季めぐり膳(豆ご飯)(刺身2種)	647	6.4
	桜海老のかき揚げ天井御膳	887	3.8
	天井タレ(30cc)	60	2.3
	豆ご飯と桜海老のかき揚げ御膳	654	6.5
	季節のすし和膳(初夏)	689	5.7
	炭火烧鰹のユッケ井御膳	1,018	4.6
一品・単品料理	桜海老のかき揚げざるそば	353	3.5
	桜海老のかき揚げおろしそば	437	4.5
	初夏のにぎりずし盛り合わせ(単品)	384	2.7
	豆ご飯	328	1.2
	初夏の梅おろしそば	164	3.1
	初夏の梅おろしうどん	153	3.2
	モロヘイヤのおひたし	23	0.8
	ほたるいかのお造り	34	0.7
	炭火烧鰹のたたき(7枚)	151	3.1
	炭火烧鰹のたたき(5枚)	99	1.3
	炭火烧鰹のたたきのチョレギ風サラダ	100	1.5
	炭火烧鰹のたたきのユッケ風	151	0.8
	桜海老のかき揚げ	101	1.3
	テイクアウト	季節の特選天重(お持ち帰り)	804

鯛めしフェア ※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)
鯛めしフェア	宇和島風 鯛めし膳	835	6.1
	宇和島風 ミニ鯛めし膳	729	8.1
	松山風 鯛めし膳	790	6.0
	松山風 ミニ鯛めし膳	657	6.0

黒毛和牛フェア

品名		カロリー (kcal)	塩分(g)
黒毛和牛フェア	黒毛和牛の牛すきうどん鍋定食	1,000	4.7
	黒毛和牛のカレーうどん	700	10.5
	黒毛和牛のカレーそば	722	10.4
	黒毛和牛(鍋用)	212	0.0
テイクアウト	黒毛和牛のすき焼き重	904	2.5

デザートメニュー

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
マンゴー	たっぷりマンゴーパフェ	332	0.1
	マンゴードルチェ	234	0.1
	季節のプリンアラモード～マンゴー～	335	0.1
	マンゴージェラート	138	0.0
抹茶	天空の抹茶白玉	202	0.1
	天空の抹茶パフェ	529	0.3
	天空の抹茶プレート	278	0.2
純喫茶	珈琲ゼリー 善哉	288	0.4
	珈琲ゼリー	126	0.2
	ミニチョコパフェ	201	0.3
	メロンクリームソーダ	172	0.2
	昔ながらの店仕込みプリン	248	0.1
フラッペ	季節のフラッペ(マンゴー)	110	0.0
	抹茶フラッペ	175	0.0
	ベリーフラッペ	111	0.0
	しろくま風フラッペ	189	0.0
	トッピングミルク	53	0.0
	トッピングアイス	73	0.1
ミニデザート	白玉あずき	123	0.0
	バニラアイス	177	0.2
	抹茶アイス	202	0.1
	みたらし白玉	97	0.4
夫婦善哉	夫婦善哉	279	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)
初夏のおすすめ	鰹の海鮮バラちらし重	652	6.2
	初夏の幕の内弁当	826	3.5
	季節の特選天重<初夏>	804	3.5
	寿司盛り合わせ<楓>3人前	1,155	11.2