

・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)		商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)	
和健菜	なごみ弁当ミニ海鮮いくら丼(ミニ温そば)	686	8.2	和健菜	お昼の海老天ざるうどん	392	3.7	
	なごみ弁当ミニ華ちらし(ミニざるそば)	614	5.3		お昼の海老天ざるそば	396	3.6	
	なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニ温うどん)	729	7.1		牛カレーうどん	652	10.5	
	にぎりずしの小町セット	474	5.6		牛カレーそば	674	10.4	
	ミニまぐろたたき丼の小町セット	520	4.8		国産牛カレーうどん	654	10.5	
	牛すきうどん鍋定食	905	4.7		国産牛カレーそば	676	10.4	
	国産牛の牛すきうどん鍋定食	891	4.7		チーズ	77	0.3	
	鶏ときのこの雑炊	398	4.1		半熟たまご	90	0.2	
	ちゃんこ鍋	894	4.6		大海老天(1尾)	75	0.6	
さとの特選鍋	牛もつ鍋	478	4.6	大海老フライ(1本)	121	0.2		
	牡蠣チゲ鍋	429	4.3	牡蠣フライ(1個)	67	0.3		
	※カロリー・塩分は写真のおすすめの組み合わせの場合です。				麺	ぶっかけ肉うどん	660	6.5
	(メイン具材) お肉	595	0.7	ぶっかけ肉そば		683	6.4	
	生牛もつ	282	0.3	大海老天鍋焼きうどん		647	8.0	
	牡蠣	181	0.9	牡蠣入り 大海老天鍋焼きうどん		691	8.4	
	(だし) コク旨醤油だし	45	3.8	大海老天おろしうどん		574	5.5	
	鶏塩だし	11	3.5	大海老天おろしそば		596	5.4	
	チゲだし(生玉子付)	143	3.0	大海老天ざるうどん		421	4.5	
	(♫) ラーメン	151	0.5	大海老天ざるそば		425	4.4	
	うどん	105	0.3	大海老天ぷらうどん		407	7.4	
	ごはん(漬物付)	289	0.4	大海老天ぷらそば		429	7.3	
	鍋具材	国産牛ロース肉	160	0.0		山かけ月見うどん	362	2.6
牛しゃぶ肉		108	0.0	山かけ月見そば		366	2.5	
牛カルビ		167	0.0	きつねうどん		387	7.5	
豚肩ロース肉		89	0.0	きつねそば	409	7.4		
豚バラ肉		152	0.0	ざるそば	250	2.5		
鶏もも肉		102	0.1	ざるうどん	246	2.6		
鶏つくね団子(3個)		74	0.5	厚切りロースとんかつ	767	3.0		
むき海老		20	0.4	厚切りみそかつ	823	3.5		
野菜盛り合わせ		91	0.1	厚切りおろしとんかつ	765	4.5		
水菜		5	0.0	海の幸フライ	583	3.8		
カットレタス		4	0.0	牡蠣フライ	440	4.0		
もやし		14	0.0	ミニ麺セット(ミニざるそば)	415	1.6		
玉ねぎスライス		17	0.0	茶碗蒸しセット	361	3.1		
えのき		4	0.0	ごはんセット	314	2.4		
しめじ		5	0.0	具だくさん豚汁セット	576	4.5		
白菜		14	0.0	茶碗蒸し	47	0.7		
白ねぎスライス		10	0.0	ごはん(漬物付)	289	0.4		
わかめ		4	0.5	小ごはん(漬物付)	239	0.4		
根菜ミックス		18	0.1	赤だし	25	2.0		
小龍包(2個)		93	0.7	天丼(単品)	673	1.5		
京とうふ(2切)		39	0.1	真穴子と海老の上天丼(単品)	752	1.4		
くずきり		109	0.0	大海老天丼(単品)	843	2.2		
丸もち(2個)		161	0.0	鶏たま天丼(単品)	933	2.6		
生玉子(1個)<ヨード卵・光>		74	0.2	天丼たれ(30cc)	60	2.3		
生玉子(1個)		83	0.2	厚切りロースかつ丼(単品)	1,269	4.7		
チーズ		77	0.3	チーズ厚切りロースかつ丼(単品)	1,347	5.0		
雑炊セット(漬物付)		391	0.9	にぎやか海鮮重(単品)	711	3.6		
ラーメン(半玉)		151	0.5	にぎやか海鮮重(単品)(大盛)	785	4.6		
細うどん(半玉)		105	0.3	ローストビーフ重(単品)	832	4.5		
ご飯・ミニ丼・お寿司		ちりめん山椒ごはん(漬物付)	312	0.9	ローストビーフ重(お肉大盛)(単品)	888	4.9	
		ミニ豚ロース西京味噌漬け丼(漬物付)	546	4.6	うな重(単品)	980	5.8	
		ミニローストビーフ丼(漬物付)	388	1.4	うな重(単品)	1,201	7.5	
		ミニ中落ちカルビ丼(漬物付)	466	1.3	和風ステーキ重(単品)	912	4.3	
	ミニ海鮮いくら丼(漬物付)	334	2.5	和風ステーキ重(お肉大盛)(単品)	986	4.6		
	ミニまぐろたたき丼(漬物付)	291	1.0	海老天玉子とじ丼(単品) ※ランチ	735	4.5		
	ミニ華ちらし	273	2.1	チーズ海老天玉子とじ丼(単品) ※ランチ	812	4.8		
	にぎりずし(5貫)	245	1.7	華やか海鮮丼(単品) ※ランチ	541	3.5		
	セットお寿司(3貫)	154	1.2	華やか海鮮丼(単品)(大盛) ※ランチ	598	4.3		
	洋食	赤だし	25	2.0	ミニ温うどん	126	3.8	
		天丼(単品)	673	1.5	ミニ温そば	137	3.7	
		真穴子と海老の上天丼(単品)	752	1.4	ミニざるうどん	115	1.3	
		大海老天丼(単品)	843	2.2	ミニざるそば	126	1.2	
		鶏たま天丼(単品)	933	2.6	具だくさん豚汁	277	4.1	
		天丼たれ(30cc)	60	2.3	茶碗蒸しと赤だし	72	2.7	
		厚切りロースかつ丼(単品)	1,269	4.7				
		チーズ厚切りロースかつ丼(単品)	1,347	5.0				
にぎやか海鮮重(単品)		711	3.6					
にぎやか海鮮重(単品)(大盛)		785	4.6					
ローストビーフ重(単品)		832	4.5					
ローストビーフ重(お肉大盛)(単品)		888	4.9					
うな重(単品)		980	5.8					
うな重(単品)	1,201	7.5						
和風ステーキ重(単品)	912	4.3						
和風ステーキ重(お肉大盛)(単品)	986	4.6						
海老天玉子とじ丼(単品) ※ランチ	735	4.5						
チーズ海老天玉子とじ丼(単品) ※ランチ	812	4.8						
華やか海鮮丼(単品) ※ランチ	541	3.5						
華やか海鮮丼(単品)(大盛) ※ランチ	598	4.3						
赤だし	25	2.0						
ミニ温うどん	126	3.8						
ミニ温そば	137	3.7						
ミニざるうどん	115	1.3						
ミニざるそば	126	1.2						
具だくさん豚汁	277	4.1						
茶碗蒸しと赤だし	72	2.7						

一品メニュー・アルコール

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
	お刺身盛り合わせ	39	0.6
	旨塩きゅうり	14	0.7
	枝豆	132	0.5
	マグロのユッケ風	160	1.1
	白菜のキムチ	35	1.8
	山芋のキムチ	46	0.9
	ミニトマトのキムチ	38	0.9
	きゅうりのキムチ	28	0.9
	うずら串カツ	102	0.5
	海老串カツ	71	0.5
	豚串カツ	100	0.5
	さとチキ	243	1.3
	オクラのスパイシー揚げ	66	1.0
	レンコンのスパイシー揚げ	95	1.0
	ふぐの唐揚げ(3切)	118	0.7
	イカの唐揚げ	147	1.7
	チキン南蛮	311	2.2
	海老カツ	182	1.1
	鶏皮のバリバリ串	94	0.3
	砂肝唐揚げ串	28	0.3
	牡蠣フライ(2個)	214	1.2
	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)	503	1.6
	ポテトフライ(てりマヨ)	531	2.7
	ぶりの照り焼き	189	1.0
	牛ロースステーキ	138	0.8
	チーズボール	302	0.0
	ニラチヂミ	243	1.0
	テリヤキおろしチキンステーキ	262	1.8
	バターコーン	165	0.2
	ソースたこ焼き	143	0.8
	茄子の揚げ浸し	86	0.5
	フランクフルト	198	1.4
	焼きようざ(6個)	261	2.3
	焼きようざ(3個)	154	1.5
	胡麻団子	232	0.0
	もも串<たれ>	106	0.4
	つくね串<たれ>	101	0.4
	ヤゲン軟骨串<たれ>	65	0.3
	鶏皮串<たれ>	133	0.3
	砂肝串<たれ>	63	0.2
	焼とり5種盛り<たれ>	306	1.7
	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
	ミニ豚ロース西京味噌漬け丼(漬物付)	546	4.6
	ミニローストビーフ丼(漬物付)	388	1.4
	ミニ中落ちカルビ丼(漬物付)	466	1.3
	ミニ海鮮いくら丼(漬物付)	334	2.5

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
	炙りチーズローストビーフ(1貫)	53	0.3
	炙りチーズ海老(1貫)	53	0.3
	炙りチーズサーモン(1貫)	57	0.3
	ゆずサラダ ローストビーフにぎり(1貫)	50	0.4
	ゆずサラダ 海老にぎり(1貫)	50	0.4
	ゆずサラダ サーモンにぎり(1貫)	54	0.4
	ツナマヨ手巻き(2貫)	125	0.8
	マヨコーン手巻き(2貫)	132	0.6
	海老天手巻き(2貫)	191	0.9
	まぐろたたき手巻き(2貫)	87	0.6
	甘海老大漁寿司	61	0.5
	てんこ盛り寿司	107	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	お昼の選べるさと和膳(ぶりの照り焼き・ミニざるそば) ※カロリー・塩分は写真のセットのものです。	826	4.8
	選べるおかず(ぶりの照り焼き)	189	1.0
	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)	182	1.1
	選べるおかず(お刺身4種盛り)	39	0.6
	選べるおかず(テリヤキおろしチキン)	262	1.8
	選べるおかず(タルタルチキン南蛮)	311	2.2
	選べるおかず(牡蠣フライ)	221	2.3
	選べるおかず(豚ロース西京味噌焼き)	312	4.0
	ミニ温うどん	126	3.8
	ミニ温そば	137	3.7
	ミニざるうどん	115	1.3
	ミニざるそば	126	1.2
	なごみ弁当ミニ華ちらし(ミニざるそば)	614	5.3
	なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニ温うどん)	729	7.1
	なごみ弁当にぎり5貫(ミニざるうどん)	576	5.0
	ランチ天丼(赤だし付)	698	3.5
	天丼たれ(30cc)	60	2.3
定食	厚切りロースとんかつ定食	1,081	5.4
	厚切りみそかつ定食	1,137	5.9
	厚切りおろしとんかつ定食	1,079	6.9
	牡蠣フライ定食	754	6.4
	豚肩ロースの生姜焼き定食	777	6.5
	海の幸フライ定食	897	6.2
お昼の天ぷら定食	899	5.7	

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	353	2.0
おこさまランチ	655	1.6
選べるお楽しみセット	742	6.6
※カロリー・塩分は写真のセットのものです。		
ミニカレー	332	1.8
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	0.7
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	113	1.3
ミニざるそば	124	1.2
ポテト&唐揚げ	222	0.9
おこさまカレー	332	1.8
おこさまうどん	124	3.8
おこさまカレーうどん	218	2.1
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

商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
味噌煮込みうどん(単品)	634	8.8
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん(単品)	710	9.4
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん(単品)	785	9.9
揚げもち入り味噌煮込みうどん(単品)	820	8.8
豚肉入り味噌煮込みうどん(単品)	786	8.8
全部のせ 味噌煮込みうどん(単品)	955	9.4
味噌煮込みうどん定食	923	9.2
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん定食	999	9.8
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん定食	1074	10.3
揚げもち入り味噌煮込みうどん定食	1109	9.2
豚肉入り味噌煮込みうどん定食	1075	9.2
全部のせ 味噌煮込みうどん定食	1244	9.8
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	599	6.6
名古屋コーチンの親子重(ミニざるそばセット)	952	5.5
名古屋コーチンのすき焼き鍋定食	774	4.8
名古屋コーチンの味噌煮込みうどん	672	8.8
名古屋コーチンの味噌煮込みうどん定食	965	9.2
名古屋コーチンの鍋焼きうどん定食	860	7.6

テイクアウトメニュー

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
丼	真穴子と海老の上天丼	820	2.8
	天丼	741	2.9
	大海老天丼	911	3.6
	鶏たま天丼	1,001	4.0
	厚切りロースかつ丼	1,299	4.3
	海老天玉子とじ丼	735	4.5
	よくばりダブル丼(うな丼&ステーキ丼)	788	4.1
	よくばりダブル丼(天丼&ステーキ丼)	785	4.2
お重	国産牛のすき焼き重	794	2.5
	和風ステーキ重	779	3.1
	うな重	903	5.6
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	若鶏の唐揚げ弁当	829	2.8
	厚切りロースとんかつ弁当	1,021	1.1
	厚切りみそかつ弁当	1,117	3.1
	天ぷら盛り合わせ弁当	635	2.9
	和風ハンバーグと大海老フライ弁当	803	3.6
	和風ハンバーグと牡蠣フライ弁当	817	3.9
	牡蠣フライ弁当	772	3.3
	幕の内弁当	743	3.1
	お子様ランチ	593	1.6
	お子様カレー	482	2.5
パーティー	お子様寿司セット	587	3.8
	洋風パーティーセット	1,542	5.9
	よくばりパーティーセット	1,800	12.2
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	243	1.3
	唐揚げ&ポテト	633	2.4
	イカの唐揚げ	147	1.7
	ミニチュロ	297	0.8
	串カツ3種	187	0.2
	胡麻団子	928	0.0
	枝豆	263	1.0
	焼とり盛り合わせ5種(タレ)	306	1.7
	もも串(タレ)(2本)	171	0.7
	つくね串(タレ)(2本)	160	0.8
	ヤゲン軟骨串(タレ)(2本)	89	0.7
	鶏皮串(タレ)(2本)	224	0.6
	砂肝串(タレ)(2本)	90	0.6
	鶏天(4枚)	311	2.8
	鶏三昧	547	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)	503	1.6
	焼きようざ 6個	261	2.3
お鍋	鶏塩ちゃんこ小鍋(ラーメン付)	534	7.6
	牛すき小鍋(うどん付)	642	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
	和風ハンバーグと大海老フライ	477	3.4
	和風ハンバーグと牡蠣フライ	491	3.8
	牡蠣フライ	446	3.1
	ご飯(ちりめん山椒のせ)	377	0.2
赤だし	25	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(松茸ご飯)	642	6.1
	すだち香る秋の味覚天井御膳	975	3.5
	天井タレ(30cc)	60	2.3
	サーモンいくら丼御膳	857	4.2
	松茸ご飯とすだちそうめん膳(温)	675	6.9
	松茸ご飯とすだちそうめん膳(冷)	673	6.5
	季節のすし和膳(秋)	724	8.3
	松茸入りきのご雑炊	461	5.0
一品・単品料理	秋にぎりずし盛り合わせ(単品)	398	2.7
	松茸ご飯	277	1.4
	松茸入りすだちそうめん(温)	187	3.5
	松茸入りすだちそうめん(冷)	184	3.0
	サーモンお造り	71	0.5
	サーモンカルパッチョ	88	0.8
	サーモンユッケ風	181	0.7
	茄子の焼きびたし	20	0.4
	秋刀魚の天ぷら(おろしポン酢)	244	2.0
	秋の天ぷら盛り合わせ	203	1.2
テイクアウト	季節の特選天重(お持ち帰り)	885	3.4

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	862	7.2
	いくらと帆立の二色丼セット	798	6.2
	北海道食べ尽くし御膳	800	7.5
	選べる北海ミニ丼セット	955	7.0
	道産豚の豚丼セット	884	4.3
	帆立のお造り	39	0.6
	いかの塩辛チーズ寿司	117	1.4
	てんこ盛り寿司〜つぶわさび〜	98	1.0
	いくら手巻き	98	0.9
	帆立にぎり	107	0.8
	つぶわさび	25	0.6
	いかの塩辛	35	1.9
	真ほっけのから揚げ	79	0.6
	きたあかりのじゃがいもコロッケ	288	0.7
	モッツアレラチーズたっぷりピザ	295	1.2

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)
北海道フェア	たっぷりいくら重	725	5.7
	いくらとほたてのちらし重	568	4.2
	道産豚の豚丼	899	4.3

デザートメニュー

	品名	カロリー (kcal)	塩分(g)
チョコレート	チョコ王国のチョコレートパフェ	509	0.5
	チョコチーズケーキプレート	351	0.2
	チョコチーズタルト	385	0.2
	ショコラドルチェ	305	0.2
	チョコレートようかん	171	0.0
	ハーゲンダッツ スイーツチョコレート	312	0.1
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
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
夫婦善哉	夫婦善哉	279	0.3

インバウンド専用メニュー

※小鍋のごまだれ、天ぷらの抹茶塩は含まれておりません。

	品名	カロリー (kcal)	塩分(g)
インバウンド 専用メニュー	国産牛しゃぶしゃぶと寿司会席	839	7.0
	うな重御膳	1,179	8.6
	厚切りとんかつと大海老フライ膳	1,347	7.0
	うなぎ丼・刺身・天ぷら膳	711	7.1
	野菜小鍋と野菜天ぷら御膳	535	2.0