

※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。 2025/8/28

・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)
和 健 菜	なごみ弁当ミニ海鮮丼(ミニざるそば)	652	5.6
	なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニ温うどん)	729	7.1
	なごみ弁当ミニ牛たんとろろ丼(ミニざるうどん)	750	5.1
	にぎりずしの小町セット	403	4.9
	ミニまぐろ丼の小町セット	469	4.2
麺	鶏ときのこの雑炊	399	4.1
	大海老天おろしうどん	573	5.5
	大海老天おろしそば	595	5.4
	大海老天ざるうどん	420	4.5
	大海老天ざるそば	424	4.4
	大海老天ぶらうどん	405	7.4
	大海老天ぶらそば	427	7.3
	ローストビーフたっぷりサラダうどん	563	5.7
	ローストビーフたっぷりサラダそば	585	5.5
	肉だく旨つけうどん	619	4.6
	肉だく旨つけそば	641	4.5
	山かけ月見うどん	362	2.6
	山かけ月見そば	366	2.5
	黒毛和牛カレーうどん	701	10.5
	黒毛和牛カレーそば	723	10.4
	牛カレーうどん	652	10.5
	牛カレーそば	674	10.4
	チーズ	77	0.3
	半熟たまご	90	0.2
	大海老天(1尾)	75	0.6
	大海老フライ(1本)	121	0.2
	きつねうどん	383	7.5
	きつねそば	405	7.4
	ざるそば	250	2.5
	ざるうどん	246	2.6
丼・ お 重	天井(単品)	672	1.5
	真穴子と海老の上天丼(単品)	752	1.4
	大海老天井(単品)	842	2.2
	鶏天おろし天井(単品)	869	2.2
	天井たれ(30cc)	60	2.3
	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)	672	3.8
	にぎやか海鮮重(海鮮大盛り)(単品)	740	5.0
	ローストビーフ重(単品)	808	4.6
	ローストビーフ重(お肉大盛り)(単品)	863	4.9
	うな重(単品)	937	5.8
	うなな重(単品)	1,158	7.6
	厚切り牛タン重(単品)	1,028	4.5
	厚切り牛タン重(お肉大盛り)(単品)	1,198	5.0
	大海老フライ玉子とじ丼(単品) ※ランチ	861	4.5
	チーズ大海老フライ玉子とじ丼(単品) ※ランチ	938	4.8
	華やか海鮮丼(単品)※ランチ	535	3.7
	華やか海鮮丼(海鮮大盛り)(単品)※ランチ	586	4.7
	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	71	2.7
ご 飯 ・ ミ ニ 丼 ・ お 寿 司	ちりめん山椒ごはん(漬物付)	312	0.9
	ミニ豚ロース西京焼き丼(漬物付)	425	2.0
	ミニローストビーフ丼(漬物付)	390	1.4
	ミニ中落ちカルビ丼(漬物付)	466	1.3
	ミニ海鮮丼(漬物付)	313	2.4
	ミニまぐろ丼(漬物付)	291	1.0
	ミニ牛タンとろろ丼(漬物付)	459	3.2
	にぎりずし(5貫)	225	1.6
	セットお寿司(3貫)	144	1.1

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
さと の 特 選 鍋	ちゃんこ鍋	894	4.6
	牛もつ鍋	478	4.6
	※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。		
	(メイン具材) お肉	595	0.7
	生牛もつ	282	0.3
	(だし) コク旨醤油だし	45	3.8
	鶏塩だし	11	3.5
	チゲだし(生玉子付)	143	3.0
	(丼) ラーメン	151	0.5
	うどん	105	0.3
	ごはん(漬物付)	289	0.4
鍋 具 材	黒毛和牛バラ肉	212	0.0
	牛しゃぶ肉	108	0.0
	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
	むき海老	20	0.4
	野菜盛り合わせ	93	0.1
	水菜	5	0.0
	カットレタス	4	0.0
	もやし	14	0.0
	玉ねぎスライス	17	0.0
	えのき	7	0.0
	しめじ	5	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
	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〉	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)	391	0.9
	ラーメン(半玉)	151	0.5
	細うどん(半玉)	105	0.3
と ん か つ ・ 定 食	厚切りロースとんかつ	767	3.0
	厚切りみそかつ	823	3.5
	厚切りおろしとんかつ	765	4.5
	ミニ麺セット(ミニざるそば)	415	1.6
	茶碗蒸しセット	360	3.1
	ごはんセット	314	2.4
	具だくさん豚汁セット	576	4.5
	茶碗蒸し	46	0.7
	ごはん(漬物付)	289	0.4
	小ごはん(漬物付)	239	0.4
	赤だし	25	2.0
	牛すきうどん鍋定食	906	4.7
	黒毛和牛の牛すきうどん鍋定食	997	4.7

一品メニュー・ランチメニュー

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
	枝豆	132	0.5
	旨塩きゅうり	14	0.7
	お刺身盛り合わせ	39	0.6
	ㄨさばお造り	91	0.9
	海鮮三色カルパッチョ	51	1.1
	ユッケ風ローストビーフ	171	1.0
	まぐろのユッケ風	162	1.1
	ほうれん草のおひたし	8	0.2
	きゅうりのキムチ	28	0.9
	山芋のキムチ	46	0.9
	うずら串カツ	111	0.4
	海老串カツ	80	0.4
	さとチキ	243	1.3
	鶏軟骨の唐揚げ	174	0.8
	オクラのスパイシー揚げ	64	1.0
	レンコンのスパイシー揚げ	95	1.0
	海老カツ	201	0.9
	チキン南蛮	311	2.2
	若鶏の唐揚げ甘酢ソース	295	1.8
	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)	437	1.3
	ポテトフライ(てりマヨ)	469	2.4
	ふぐの唐揚げ(3切)	117	0.7
	厚切り牛タン(3切)	268	1.9
	ねぎ塩牛タン(3枚)	160	1.1
	薄切り牛たんのとろ〜り卵黄添え	250	0.8
	鮭のみりん焼き	118	1.2
	牛ステーキ	140	0.8
	ソースたこ焼き	142	1.1
	ほうれん草エッグ	142	0.7
	バターコーン	165	0.2
	フランクフルト	198	1.4
	茄子の揚げびたし	85	0.5
	胡麻団子	232	0.0
	玉子焼ねぎおろし	79	0.6
	焼きようざ(6個)	261	2.3
	焼きようざ(3個)	154	1.5
	いかおろしマヨネーズ	259	3.8
	とろ〜りチーズのピザフォカッチャ	286	1.2
	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〉	98	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〉	295	1.6
	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	144	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
	牛タンチョレギサラダ	200	1.4
	小海老と長芋のポン酢がけ	56	1.3
	ミニ中落ちカルビ丼(漬物付)	466	1.3
	ミニまぐろ丼(漬物付)	291	1.0
	ミニ豚ロース西京焼き丼(漬物付)	425	2.0
	具だくさん豚汁	277	4.1

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
	ㄨさばにぎり(1貫)	59	0.4
	玉子にぎり(1貫)	59	0.4
	いかにぎり(1貫)	38	0.3
	サーモンにぎり(1貫)	43	0.3
	海老にぎり(1貫)	42	0.3
	ローストビーフにぎり(1貫)	42	0.3
	たこにぎり(1貫)	37	0.3
	甘えびにぎり(1貫)	38	0.3
	まぐろにぎり(1貫)	42	0.2
	玉子にぎり(炙りチーズ)(1貫)	74	0.4
	ローストビーフにぎり(炙りチーズ)(1貫)	57	0.3
	海老にぎり(炙りチーズ)(1貫)	57	0.3
	サーモンにぎり(炙りチーズ)(1貫)	58	0.3
	いかにぎり(レモンジュレ)(1貫)	40	0.3
	海老にぎり(レモンジュレ)(1貫)	44	0.3
	サーモンにぎり(レモンジュレ)(1貫)	45	0.4
	ツナマヨ手巻き(2貫)	118	0.7
	マヨコーン手巻き(2貫)	125	0.6
	まぐろたたき手巻き(2貫)	80	0.6
	ハンバーグ手巻き(2貫)	198	1.8
	とびこ手巻き(2貫)	86	0.9
	海老天手巻き(2貫)	184	0.8
	甘海老大漁寿司(1貫)	55	0.6
	てんこ盛り寿司(1貫)	100	0.7

ランチメニュー

※麵・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)
	お昼の選べるさと和膳(大海老フライと鶏唐揚げ・ミニざるそば)	882	5.0
	※カロリー・塩分は写真のセットのものです。		
	選べるおかず(鮭のみりん焼き)	118	1.2
	選べるおかず(ローストビーフ)	169	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)	36	0.6
	選べるおかず(大海老フライと鶏唐揚げ)	243	1.2
	選べるおかず(タルタルチキン南蛮)	311	2.2
	選べるおかず(焼肉牛タン)	187	1.4
	選べるおかず(豚ロース西京焼き)	188	0.9
	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
	なごみ弁当ミニ海鮮丼(ミニざるそば)	652	5.6
	なごみ弁当ミニローストビーフ丼(ミニ温うどん)	729	7.1
	なごみ弁当にぎり5貫(ミニざるうどん)	554	4.8
	ランチ天丼(赤だし付)	698	3.5
	天丼たれ(30cc)	60	2.3
	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	1,080	6.9
	豚肩ロースの生姜焼き定食	787	6.5
	お昼の天ぷら定食	847	5.1

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	315	2.5
おこさまランチ	653	1.5
選べるお楽しみセット	738	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	143	0.9
ミニ天丼	319	0.3
天丼たれ(15cc)	30	1.1
てりやきハンバーグ丼	386	2.2
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	217	0.8
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)	637	8.3
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん(単品)	713	8.9
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん(単品)	788	9.5
揚げもち入り味噌煮込みうどん(単品)	823	8.3
豚肉入り味噌煮込みうどん(単品)	789	8.4
全部のせ 味噌煮込みうどん(単品)	958	8.9
味噌煮込みうどん定食	926	8.7
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん定食	1002	9.3
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん定食	1077	9.9
揚げもち入り味噌煮込みうどん定食	1112	8.7
豚肉入り味噌煮込みうどん定食	1078	8.8
全部のせ 味噌煮込みうどん定食	1247	9.3
大海老天	75	0.6
揚げもち(2個)	186	0.0
豚肉	152	0.0
名古屋コーチンの親子重(ミニざるそばセット)	914	5.5
名古屋コーチンのすき焼き鍋定食	771	4.8
名古屋コーチンの味噌煮込みうどん(単品)	674	8.4
名古屋コーチンの味噌煮込みうどん定食	963	8.8
厚切りみそかつ丼(単品)	1239	3.1

アルコール

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
アルコール	キリンー 番搾り<生> グラス	90	0.0
	キリンー 番搾り<生> 中ジョッキ	137	0.0
	キリンー 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

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	821	3.0
	天丼	741	3.1
	大海老天丼	911	3.8
	鶏玉おろし天丼	952	3.8
	厚切りロースかつ丼	1,299	4.3
	牛タンとろろ丼	742	2.9
	よくばりダブル丼(うな丼&ステーキ丼)	771	3.7
	よくばりダブル丼(天丼&ステーキ丼)	768	4.0
お重	黒毛和牛のすき焼き重	911	2.5
	うな重	915	5.6
	厚切り牛タン重	878	3.0
寿司	寿司盛り合わせ<楓>(3人前)	1,070	10.3
	寿司盛り合わせ<楓>(1人前)	357	3.4
弁当	若鶏の唐揚げ弁当	749	2.2
	厚切りロースとんかつ弁当	1,005	0.7
	厚切りみそかつ弁当	1,101	2.7
	天ぷら盛り合わせ弁当	619	2.5
	ハンバーグと大海老フライ弁当	811	3.1
	大海老フライと海老カツ弁当	800	2.9
	幕の内弁当	644	3.2
	お子様ランチ	590	1.5
	お子様カレー	482	2.5
	お子様おすしセット	562	3.5
パーティー	洋風パーティーセット	1,539	5.7
	よくばりパーティーセット	1,811	12.1
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	601	2.2
	ミニチュロ	297	0.8
	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)	155	0.7
	つくね串(タレ)(2本)	144	0.8
	ヤゲン軟骨串(タレ)(2本)	64	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	530	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)	417	2.9
	ポテトフライ(ケチャップ&マヨ)	471	1.4
おかず	焼ぎょうざ 6個	261	2.3
	天ぷら盛り合わせ	279	2.4
	厚切りロースとんかつ	665	0.5
	厚切りみそかつ	761	2.6
	ハンバーグと大海老フライ	485	3.0
	大海老フライと海老カツ	474	2.7
	ちりめん山椒ご飯	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	5.8
	松茸ごはんと松茸すだちおろしそば膳	664	5.6
	松茸ごはんと松茸すだちおろしうどん膳	641	5.7
	秋の味覚月見天井御膳	1,068	3.7
	天井タレ(30cc)	60	2.3
	季節のすし和膳<秋>	678	5.6
	サーモンユッケ丼膳	902	4.2
	松茸入りきのこ雑炊	445	5.1
一品・単品料理	秋の味覚月見天井	911	1.7
	秋のにぎりずし盛り合わせ	365	2.5
	松茸ご飯	273	1.4
	松茸すだちおろしそば	172	2.3
	松茸すだちおろしうどん	149	2.3
	サーモンお造り	75	0.5
	サーモンユッケ風	203	1.3
	いちじくの田楽味噌がけ	63	0.2
	鳴門金時のレモン煮	72	0.1
	秋刀魚の天ぷら（おろしポン酢付）	272	2.0
	秋の天ぷら盛り合わせ	213	1.2
	季節の特選天重（お持ち帰り）	848	3.5
テイクアウト	松茸ご飯（お持ち帰り）	270	1.0

鹿児島県産うなぎフェア

品名		カロリー(kcal)	塩分(g)
鹿児島県産 うなぎ	国産 うなぎ御膳	787	9.4
	国産 うなぎ重 <並>（赤だし・漬物付）	739	6.7
	国産 うなぎ重 <上>（赤だし・漬物付）	865	7.8
	国産 うなぎ重 <特上>（赤だし・漬物付）	980	8.5

肉祭りフェア ※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)
肉祭りフェア	牛タン御膳	1,117	9.8
	黒毛和牛のすき焼き重	1,087	3.5
	ミスジステーキ重	1,010	5.0
	黒毛和牛の牛すきうどん鍋定食	997	4.7
	ミスジステーキ(単品)	206	1.0
	さと式焼肉 ミスジステーキ	80	0.1

韓国グルメフェア

品名		カロリー(kcal)	塩分(g)
韓国グルメ (単品)	チーズキムチキンパ	129	0.8
	チーズボール	237	0.0
	チャプチェマンドゥ	108	1.2
	ニラチヂミ	243	1.0
	ローストビーフ冷麺	432	9.7
	ヤンニョムチキン	276	1.9
	チーズヤンニョムチキン	315	2.0
	チーズトッポギ(鍋用)	247	0.7
	チーズトッポギ(一品料理)	292	1.5
	白菜キムチ	58	1.8
	ピンス(きな粉練乳かき氷)	124	0.0

デザートメニュー

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
白桃	白桃づくしパフェ	342	0.2
	白桃とプリンプレート	321	0.1
	白桃みるくドルチェ	235	0.1
	果肉たっぷり白桃ジュレ	114	0.1
	白桃ソルベ	129	0.1
抹茶	天空の抹茶パフェ	529	0.3
	天空の抹茶プレート	278	0.2
	天空の抹茶ドルチェ	264	0.2
	抹茶アイス	202	0.1
	白玉あずき	123	0.0
純喫茶	珈琲ゼリーパフェ	327	0.4
	メロンクリームソーダ	172	0.2
	珈琲ゼリー	126	0.2
	昔ながらの店仕込みプリン	248	0.1
	ミニチョコパフェ	201	0.3
	バニラアイス	177	0.2
かき氷	ミックスフルーツかき氷	212	0.1
	抹茶金時	291	0.1
	ミルク金時	295	0.1
	いちごミルク	252	0.1
	純氷ミックスフルーツ(特定店のみ)	308	0.1
	純氷抹茶金時(特定店のみ)	449	0.1
	純氷ミルク金時(特定店のみ)	333	0.1
	純氷いちごミルク(特定店のみ)	368	0.1
	トッピング練乳	53	0.0
	トッピングアイス	73	0.1
	トッピングミルククリームホイップ	61	0.0
夫婦善哉	夫婦善哉	279	0.3
デザートセット	抹茶ガトーショコラ	80	0.1
	鳴門金時のレモン煮	64	0.0

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)
初秋のおすすめ テイクアウト	松茸入り牛すき重	807	2.5
	秋の行楽弁当	653	3.6
	胡麻団子(12個)	1,391	0.1

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	黒毛和牛しゃぶしゃぶと寿司会席	873	6.7
	うな重御膳	1,082	8.6
	うなぎ丼・刺身・天ぷら膳	684	7.1
	野菜小鍋と野菜天ぷら御膳	531	2.0
	厚切りとんかつと大海老フライ膳	1,338	7.0

離乳食

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
生後7か月ごろ～	離乳食(まぐろの炊き込みごはん)	38	0.2