

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丼(ミニざるそば)	664	6.7	さとの特選鍋	ちゃんこ鍋	894	4.6
	なごみ弁当ミニうな丼(ミニ温うどん)	685	8.0		牛もつ鍋	478	4.6
	なごみ弁当ミニあんかけゆば丼(ミニ温うどん)	641	6.8		海鮮チゲ鍋	425	3.9
	にぎりずしの小町セット	421	5.0		※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。		
	ミニまぐろたたき丼の小町セット	486	4.4		(メイン食材) お肉	595	0.7
	鶏ときのこの雑炊	402	4.1		生牛もつ	282	0.3
麺	大海老天おろしうどん	576	5.5		(メイン食材) 海鮮	182	0.5
	大海老天おろしそば	597	5.3		(だし) コク旨醤油だし	45	3.8
	大海老天さるうどん	422	4.5		鶏塩だし	11	3.5
	大海老天ざるそば	426	4.4		チゲだし(生玉子付)	138	3.0
	大海老天ふらうどん	412	7.4		カニだし	18	2.4
	大海老天ふらそば	434	7.3		(〆) ラーメン	151	0.5
	山かけ月見うどん	362	2.6		うどん	105	0.3
	山かけ月見そば	366	2.5		ごはん(漬物付)	289	0.4
	黒毛和牛カレーうどん	706	10.6		黒毛和牛バラ肉	212	0.0
	黒毛和牛カレーそば	728	10.5		牛しゃぶ肉	108	0.0
	牛カレーうどん	656	10.6		牛カルビ	167	0.0
	牛カレーそば	679	10.5		豚肩ロース肉	89	0.0
	チーズ	77	0.3		豚バラ肉	152	0.0
	半熟たまご	90	0.2		鶏もも肉	102	0.1
	大海老天(1尾)	76	0.5		鶏つくね団子(3個)	74	0.5
	大海老フライ(1本)	121	0.2		帆立	39	0.3
	牡蠣フライ(1個)	103	0.9		鮭	74	0.1
ご飯・ミニ丼・お寿司	きつねうどん	388	7.5		イカ切身	33	0.2
	きつねそば	410	7.4		有頭海老	26	0.2
	ざるそば	250	2.5		野菜盛り合わせ	93	0.1
	ざるうどん	246	2.6		水菜	5	0.0
	大海老天鍋焼きうどん	655	8.0		カットレタス	4	0.0
	帆立と鮭の鍋焼きうどん	621	7.6		もやし	14	0.0
	ごはん(漬物付)	289	0.4		玉ねぎスライス	17	0.0
	ちりめん山椒ごはん(漬物付)	312	0.9		えのき	7	0.0
	ミニ豚ロース西京焼き丼(漬物付)	425	2.0		しめじ	5	0.0
	ミニローストビーフ丼(漬物付)	390	1.4		白菜	14	0.0
丼・お重	ミニ中落ちカルビ丼(漬物付)	466	1.3		白ねぎスライス	10	0.0
	ミニ海鮮丼	322	3.5		わかめ	4	0.5
	ミニまぐろたたき丼(漬物付)	291	1.0		根菜ミックス	18	0.1
	ミニあんかけゆば丼(漬物付)	297	1.2		小龍包(2個)	93	0.7
	にぎりずし(5貫)	226	1.6		京とうふ(2切)	39	0.1
	セットお寿司(3貫)	143	1.1		くずきり	109	0.0
	天丼(単品)	675	1.4		丸もち(2個)	149	0.0
	帆立と鮭の天丼(単品)	765	1.4		蒸ぎょうざ	71	0.6
	大海老天丼(単品)	846	2.1		糸こんにゃく	3	0.0
	鶏天おろし天丼(単品)	873	2.1		うす揚げ	50	0.0
とんかつ・定食	天丼たれ(30cc)	60	2.3		厚焼き玉子	54	0.4
	厚切りロースかつ丼(単品)	1,269	4.7		生玉子(1個)<ヨード卵・光>	74	0.2
	チーズ厚切りロースかつ丼(単品)	1,347	5.0		生玉子(1個)	78	0.2
	にぎやか海鮮丼(単品)	680	4.5		チーズ	77	0.3
	にぎやか海鮮丼(海鮮大盛り)(単品)	690	5.2		雑炊セット(漬物付)	303	0.6
	ローストビーフ&ステーキ重(単品)	856	4.3		ラーメン(半玉)	151	0.5
	ローストビーフ重&ステーキ重(お肉大盛り)(単品)	942	4.7		細うどん(半玉)	105	0.3
	うな重(単品)	889	5.8		厚切りロースとんかつ	767	3.0
	上うな重(単品)	1,086	7.6		厚切りみそかつ	823	3.5
	親子丼(単品)	839	4.3		厚切りおろしとんかつ	765	4.5
	チーズ親子丼(単品)	917	4.6		厚切りとんかつと大海老フライ	836	1.7
	赤だし	25	2.0		牡蠣フライ(4個)	440	4.0
	ミニ温うどん	128	3.8		大海老フライ(1本)	121	0.2
	ミニ温そば	139	3.7		牡蠣フライ(1個)	103	0.9
	ミニざるうどん	115	1.3		ミニ麺セット(ミニざるそば)	415	1.6
	ミニざるそば	126	1.2		茶碗蒸しセット	360	3.1
	具だくさん豚汁	277	4.1		ごはんセット	314	2.4
	茶碗蒸しと赤だし	71	2.7		具だくさん豚汁セット	576	4.5

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)		商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
枝豆	133	0.7	好み寿司	玉子にぎり(1貫)	59	0.4	
	旨塩きゅうり	14	0.7	いかにぎり(1貫)	38	0.3	
	お刺身盛り合わせ	39	0.6	サーモンにぎり(1貫)	45	0.2	
海鮮三色カルバッチョ	44	1.0	海老にぎり(1貫)	40	0.2		
	ユッケ風ローストビーフ	171	1.0	ローストビーフにぎり(1貫)	42	0.3	
	まぐろのユッケ風	162	1.1	たこにぎり(1貫)	37	0.3	
	ほうれん草のおひたし	11	0.2	甘えびにぎり(1貫)	38	0.3	
	きゅうりのキムチ	28	0.9	まぐろにぎり(1貫)	42	0.2	
	山芋のキムチ	46	0.9	玉子にぎり(炙りチーズ)(1貫)	74	0.4	
	うずら串カツ	111	0.4	ローストビーフにぎり(炙りチーズ)(1貫)	57	0.3	
	海老串カツ	80	0.4	海老にぎり(炙りチーズ)(1貫)	55	0.3	
	さとチキ	243	1.3	サーモンにぎり(炙りチーズ)(1貫)	61	0.3	
	鶏軟骨の唐揚げ	174	0.8	まぐろアボカドにぎり(1貫)	65	0.3	
	オクラのスパイシー揚げ	64	1.0	海老アボカドにぎり(1貫)	62	0.3	
	レンコンのスパイシー揚げ	95	1.0	サーモンアボカドにぎり(1貫)	68	0.3	
	海老カツ	201	0.9	ツナマヨ手巻き(2貫)	118	0.7	
	チキン南蛮	311	2.2	マヨコーン手巻き(2貫)	125	0.6	
	牡蠣フライ(2個)	214	1.2	まぐろたたき手巻き(2貫)	80	0.6	
	若鶏の唐揚げ(3個)	231	1.1	とびこ手巻き(2貫)	86	0.8	
	若鶏の唐揚げ(5個)	387	1.8	海老天手巻き(2貫)	185	0.8	
	ポテトフライ(ケチャップ & マヨ)	437	1.3	甘海老大漁寿司(1貫)	54	0.5	
	ポテトフライ(アボカドソース)	439	1.5	てんこ盛り寿司(1貫)	100	0.7	
ふぐの唐揚げ(3切)	117	0.7	ランチメニュー				
	鶏皮のパリパリ串	94	1.1	※麺・丼商品は、グランドメニュー欄を ご確認ください。	※麺・丼商品は、グランドメニュー欄を ご確認ください。		
	もちもちステイクカレーパン	104	0.4				
	ぶりの照り焼き	179	1.3				
	牛ステーキ	140	0.8				
	ソースたこ焼き	142	1.1				
	わっしょくん大判焼き	140	0.3				
	バターコーン	165	0.2				
一品	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	227	0.0				
	玉子焼ねぎおろし	79	0.6				
	焼ぎょうざ(6個)	261	2.3				
	焼ぎょうざ(3個)	154	1.5				
	いかおろしマヨネーズ	128	1.1				
	ツナコーンピザフォカッチャ	347	1.4				
	もも串〈たれ〉	106	0.3				
	ヤゲン軟骨串〈たれ〉	64	0.3				
	鶏皮串〈たれ〉	132	0.3				
	月見つくね〈たれ〉	194	0.6				
	チーズ月見つくね〈たれ〉	214	0.7				
	焼とり盛り合わせ〈たれ〉	372	1.5				
	もも串〈ネギ塩ダレ〉	104	0.3				
	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				
	月見つくね〈ネギ塩ダレ〉	193	0.6				
	チーズ月見つくね〈ネギ塩ダレ〉	212	0.7				
	焼とり盛り合わせ〈ネギ塩ダレ〉	366	1.5				
	天ぷら5種盛り	155	1.1	おすすめ	厚切りロースとんかつ定食	1,081	5.4
	ふわふわ鶏天	228	1.8		厚切りみそかつ定食	1,137	5.9
	野菜天盛り合わせ	146	1.1		厚切りおろしとんかつ定食	1,080	6.9
	ローストビーフのサラダ	133	0.3		厚切りとんかつ大海老フライ定食	1,257	6.0
	ミックスサラダ	128	0.5		牡蠣フライ定食	754	6.3
	青じそドレッシング	17	1.6		豚肩ロースの生姜焼き定食	787	6.5
	胡麻ドレッシング	26	0.6		お屋の天ぷら定食	861	4.8
	小海老と長芋のポン酢がけ	56	1.3		牛すきうどん鍋定食	906	4.7
	ミニ中落ちカルビ丼(漬物付)	466	1.3		黒毛和牛の牛すきうどん鍋定食	997	4.7
	ミニまぐろたたき丼(漬物付)	291	1.0		親子丼(単品)	839	4.3
具だくさん豚汁	ミニ豚ロース西京焼き丼(漬物付)	425	2.0		チーズ親子丼(単品)	917	4.6
	具だくさん豚汁	277	4.1				

テイクアウトメニュー

	商品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
丼	帆立と鮭の上天丼	834	3.0
	天丼	744	3.0
	大海老天丼	915	3.7
	鶏玉おろし天丼	956	3.8
	厚切りロースかつ丼	1,299	4.3
	よくばりダブル丼(うな丼&ステーキ丼)	760	3.7
	よくばりダブル丼(天丼&ステーキ丼)	770	4.0
お重	黒毛和牛のすき焼き重	911	2.5
	うな重	867	5.6
	和風ステーキ重	731	3.0
寿司	寿司盛り合わせく楓(3人前)	1,065	10.3
	寿司盛り合わせく楓(1人前)	355	3.4
弁当	若鶏の唐揚げ弁当	750	2.2
	厚切りロースとんかつ弁当	1,006	0.7
	厚切りみそかつ弁当	1,102	2.7
	天ぷら盛り合わせ弁当	622	2.5
	牡蠣フライ弁当	618	2.3
	ハンバーグと牡蠣フライ弁当	806	3.4
	ハンバーグと大海老フライ弁当	812	3.1
	大海老フライと海老カツ弁当	801	2.9
	幕の内弁当	698	3.0
	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	561	3.5
	洋風パーティーーセット	1,538	5.8
	よくばりパーティーーセット	1,820	12.1
鍋	鶏塩ちゃんこ小鍋(ラーメン付)	536	7.6
	鍋焼きうどん	650	6.9
	お持ち帰り用 味噌煮込みうどん	601	6.3
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
	もちもちカレースティック	133	0.4
	わっしょくん大判焼き(1個)	140	0.3
	わっしょくん大判焼き(3個)	421	1.0
	ミニチュロ	297	0.8
	胡麻団子	908	0.0
	枝豆	265	1.3
	焼とり盛り合わせ3種(タレ)	224	1.1
	もも串(タレ)(2本)	153	0.7
	ヤゲン軟骨串(タレ)(2本)	63	0.6
	鶏皮串(タレ)(2本)	222	0.6
	鶏天(4枚)	314	2.7
	鶏三昧	530	2.5
おかず	海老天ぷら(3尾)	140	1.7
	海老天ぷら(5尾)	219	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
	焼ぎょうざ 6個	261	2.3
	天ぷら盛り合わせ	281	2.3
	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	486	3.0
	牡蠣フライ(4個)	292	2.2

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)	714	8.9
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん(単品)	790	9.4
揚げもち入り味噌煮込みうどん(単品)	812	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)	953	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	1003	9.3
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん定食	1078	9.8
揚げもち入り味噌煮込みうどん定食	1100	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	1242	9.3
大海老天	76	0.5
揚げもち(2個)	174	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
味噌煮込みうどん御膳～お刺身と天ぷら～	1120	10.4
味噌煮込みうどん御膳～ごま豆腐と天ぷら～	1097	9.9
厚切りみそかつ丼(茶碗蒸しと赤だしセット)	1310	5.8
厚切りみそかつ丼(単品)	1239	3.1
厚切りみそかつ(ごはんセット)	1137	5.9
厚切りみそかつ(単品)	823	3.5

アルコール

商品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
キリン一番搾りく生 グラス	88	0.0
キリン一番搾りく生 中ジョッキ	133	0.0
キリン一番搾り(中瓶)	205	0.0
ノンアルコールビール	20	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	175	0.0
梅酒ソーダ割	175	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

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	316	2.5
おこさまランチ	653	1.5
選べるお楽しみセット	740	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	141	0.9
ミニ天丼	320	0.2
天丼たれ(15cc)	30	1.1
おこさまツナコーンピザフォカッチャ	173	0.7
ミニラーメン	192	4.0
ミニ温うどん	126	3.8
ミニ温そば	138	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	126	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

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)
四季めぐり膳(かにいくらちらし)	669	7.7
かにいくらちらしとかにあんかけそば膳	752	9.6
かにいくらちらしとかにあんかけうどん膳	741	9.6
本ずわいがにと海老の海鮮天丼御膳	948	3.9
天丼タレ(30cc)	60	2.3
季節のすし和膳(冬)	654	8.3
冬の贅沢 さと特選鍋(本ずわいがに、帆立、イカ)	227	7.9
冬の贅沢 さと特選鍋 倍盛(本ずわいがに、帆立、イカ)	307	8.3
(〆) ラーメン	151	0.5
うどん	105	0.3
ごはん(漬物付)	289	0.4
かにたっぷり雑炊	457	5.7
本ずわいがにと海老の海鮮天丼	797	1.8
冬のにぎりずし盛り合わせ	331	2.7
かにいくらちらし	280	2.7
かにあんかけそば	267	4.9
かにあんかけうどん	256	5.0
おつまみ数の子	29	0.7
あわびのお造り	18	0.6
かにのせごま豆腐	59	0.6
かにのせ茶碗蒸し	55	1.0
ふぐの唐揚げ(3切)	108	0.4
かにと春菊の天ぷら	191	1.5
テイクアウト 季節の特選天丼(お持ち帰り)	891	4.0

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)
帆立といくらの二色丼セット	712	6.0
選べる北海ミニ丼セット	887	8.4
北海づくし御膳	837	7.2
道産豚の豚丼セット	891	4.8
道産豚の豚丼セット(肉大盛)	1,064	6.0
味噌ラーメンとミニ豚丼セット	927	5.8
さとの石狩鍋	677	7.9
帆立といくらの二色丼(単品)	557	2.2
道産豚の豚丼(単品)	720	2.8
道産豚の豚丼(肉大盛)(単品)	892	4.1
味噌ラーメン(単品)	484	4.1
帆立のバター焼き	115	0.5
帆立のお造り	7	0.5
帆立にぎり	68	0.6
帆立の天ぷら	176	1.5
水だこにぎり	72	0.9
水だこのカルパッチョ	34	1.2
にしんのきりこみ	38	1.5
おつまみ揚げほっけ	80	0.6
たっぷりコーンコロッケ	248	0.6
越冬きたあかりのチーズじゃがバタ	140	0.3

韓国グルメフェア

品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
チーズキムチキンパ	129	0.8
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

デザートメニュー

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
フェア	ショコラとオレンジのパフェ	529	0.3
	ショコラドルチェ	273	0.1
	秋のプリンアラモード	367	0.3
	ミルクチョコレートアイスクリーム	198	0.1
	ショコラプリン	213	0.1
	ショコラタルト	383	0.2
抹茶	天空の抹茶パフェ	513	0.3
	天空の抹茶プレート	261	0.2
	天空の抹茶ドルチェ	264	0.2
	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	0.2
	ミニチョコパフェ	201	0.3
ミニデザート	バニラアイス	177	0.2
	抹茶アイス	169	0.1
	わっしょくん大判焼	140	0.3
夫婦善哉	夫婦善哉	279	0.5
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)
冬のごちそう キャンペーン	寿司盛り合わせ～寿～<1人前>	355	3.4
	寿司盛り合わせ～寿～<3人前>	1,065	10.1
	黒毛和牛のすき焼重	911	2.5
	よくばりパーティーSET	1,820	12.1
大晦日限定 年越しそば	大海老天付き 年越しそば	428	8.2
	ずわいがにと大海老天付き 年越しそば	432	7.9
	海鮮天ぷら付き 年越しそば	507	8.2
	大海老天ふら(2尾)	174	2.5
	海鮮天ぷら盛り合わせ	253	2.6
	メガポテからコンボ	1,512	4.8

インバウンド専用メニュー

※小鍋のごまだれ・ポン酢、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	すき焼き天ぷら御膳	1,075	5.3
	うな重御膳	1,082	8.6
	うなぎ丼・刺身・天ぷら膳	733	6.9
	湯豆腐と彩り野菜御膳	595	5.6
	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
	離乳食(鶏ささみとさつまいもがゆ)	50	0.2