

※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。

・さと特選醤油5ccあたり 8kcal/塩分0.8g

2026/4/9

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)	661	6.7	さ と の 特 選 鍋	ちゃんこ鍋	895	4.6
	なごみ弁当ミニうな丼(ミニ温うどん)	682	8.0		牛もつ鍋	479	4.6
	にぎりずしの小町セット	405	4.8		※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	470	4.2		(メイン具材) お肉	595	0.7
麺	鶏ときのこの雑炊	402	4.1		生牛もつ	282	0.2
	大海老天おろしうどん	545	5.4		(だし) コク旨醤油だし	45	3.8
	大海老天おろしそば	567	5.3		鶏塩だし	11	3.5
	大海老天ざるうどん	422	4.5		チゲだし(生玉子付)	138	3.0
	大海老天ざるそば	426	4.4		白味噌だし	62	2.4
	大海老天ぶらうどん	412	7.4		牛骨白湯だし	49	2.2
	大海老天ぶらそば	434	7.3		カニだし	18	2.4
	大海老天牛肉とろろうどん	549	5.1		(×) ラーメン	151	0.5
	大海老天牛肉とろろそば	571	5.0		うどん	105	0.3
	和風サラダうどん	538	5.5	そば	116	0.3	
	和風サラダそば	560	5.4	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	83	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	イカ切身	50	0.3	
厚切りロースとんかつ	651	0.5	有頭海老	26	0.2		
きつねうどん	388	7.5	野菜盛り合わせ	93	0.1		
きつねそば	410	7.4	水菜	5	0.0		
ざるそば	250	2.5	カットレタス	4	0.0		
ざるうどん	246	2.6	もやし	15	0.0		
ご 飯 ・ ミ ニ 丼 ・ お 寿 司	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	
	ミニローストビーフ丼(漬物付)	349	1.4	しめじ	5	0.0	
	ミニ中落ちカルビ丼(漬物付)	434	1.1	白菜	14	0.0	
	ミニ海鮮丼	322	3.5	白ねぎスライス	10	0.0	
	ミニまぐろたたき丼(漬物付)	291	1.0	わかめ	4	0.5	
	にぎりずし(5貫)	226	1.6	根菜ミックス	16	0.0	
	セットお寿司(3貫)	143	1.1	小籠包(2個)	93	0.7	
	大海老天おろしうどんとまミニぐろたたき丼	867	6.4	京とうふ(2切)	39	0.1	
	大海老天おろしそばとミニまぐろたたき丼	888	6.3	くずきり	109	0.0	
大海老天ぶらうどんとちりめん山椒ごはん	725	8.3	丸もち(2個)	149	0.0		
大海老天ぶらそばとちりめん山椒ごはん	747	8.2	蒸ぎょうざ	71	0.6		
大海老天ざるそばとセットお寿司(3貫)	569	5.4	うす揚げ	50	0.0		
大海老天ざるうどんとセットお寿司(3貫)	565	5.5	厚焼き玉子	54	0.4		
ぶっかけ肉そばとセットお寿司(3貫)	740	5.6	生玉子(1個)<ヨード卵・光>	74	0.2		
ぶっかけ肉うどんとセットお寿司(3貫)	717	5.7	生玉子(1個)	78	0.2		
和風サラダうどんとミニまぐろたたき丼	829	6.5	チーズ	77	0.3		
和風サラダそばとミニまぐろたたき丼	851	6.4	雑炊セット(漬物付)	303	0.6		
牛カレーうどん定食	945	11.0	ラーメン(半玉)	151	0.5		
牛カレーそば定食	967	10.9	細うどん(半玉)	105	0.3		
丼 ・ お 重	にぎわい天井(単品)	705	1.5	と ん か つ ・ 定 食	厚切りロースとんかつ	767	3.0
	大海老天井(単品)	846	2.1		厚切りみそかつ	823	3.5
	鶏天おろし天井(単品)	873	2.1		厚切りおろしとんかつ	765	4.5
	天井たれ(30cc)	60	2.3		厚切りとんかつと大海老フライ	836	1.7
	厚切りロースかつ丼(単品)	1,269	4.7		大海老フライ(1本)	121	0.2
	チーズ厚切りロースかつ丼(単品)	1,347	5.0		ミニ麺セット(ミニざるそば)	415	1.6
	にぎやか海鮮丼(単品)	647	3.3		茶碗蒸しセット	360	3.1
	にぎやか海鮮丼(海鮮大盛り)(単品)	718	4.0		ごはんセット	314	2.4
	ローストビーフ&ステーキ重(単品)	856	4.3		具だくさん豚汁セット	574	4.4
	ローストビーフ重&ステーキ重(お肉大盛り)(単品)	942	4.7		茶碗蒸し	46	0.7
	うな重(単品)	889	5.8		ごはん(漬物付)	289	0.4
	上うな重(単品)	1,086	7.6		小ごはん(漬物付)	239	0.4
	焼とり親子重(単品)	1,014	4.8		赤だし	25	2.0
	チーズ焼とり親子重(単品)	1,091	5.2		ミックス焼肉定食	869	4.5
	赤だし	25	2.0		(焼肉用)中落ちカルビ	137	0.0
	ミニ温うどん	128	3.8		(焼肉用)豚肩ロース	101	0.0
	ミニ温そば	139	3.7		牛すきうどん鍋定食	906	4.7
	ミニざるうどん	115	1.3		黒毛和牛の牛すきうどん鍋定食	997	4.7
	ミニざるそば	126	1.2				
	具だくさん豚汁	275	4.0				
	茶碗蒸しと赤だし	71	2.7				

テイクアウトメニュー

	商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)	
丼	親子丼	812	3.9	
	にぎわい天丼	774	3.1	
	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)	774	4.1	
	よくばりダブル丼(天丼&ステーキ丼)	785	4.4	
お重	黒毛和牛のすき焼き重	911	2.5	
	うな重	867	5.6	
	海鮮ちらし重	569	5.5	
寿司	寿司盛り合わせ<楓>(3人前)	1,068	10.4	
	寿司盛り合わせ<楓>(1人前)	356	3.5	
弁当	若鶏の唐揚げ弁当	765	2.9	
	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	637	2.9	
	ハンバーグと大海老フライ弁当	827	3.5	
	チキン南蛮弁当	840	4.8	
	幕の内弁当	713	3.4	
	お子様ランチ	562	1.5	
	お子様カレー	482	2.5	
	お子様おすしセット	561	3.6	
	パーティー	洋風パーティーセット	1,538	5.4
よくばりパーティーセット		1,820	12.1	
中部	お持ち帰り用 味噌煮込みうどん	467	5.7	
一品	若鶏の唐揚げ5個	387	2.1	
	若鶏の唐揚げ10個	775	4.2	
	若鶏の唐揚げ15個	1,162	6.4	
	さとチキ	243	1.3	
	唐揚げ&ポテト	601	2.4	
	もちもちスティックカレーパン	533	1.4	
	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	2.7	
	とろ〜りチーズボール	302	0.8	
	串カツ盛り合わせ	314	0.3	
	鶏軟骨の唐揚げ	174	0.8	
	海老天ぶら(3尾)	140	1.7	
	海老天ぶら(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	
	おかず	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		501	3.4	
チキン南蛮		514	4.6	
調味料 (1袋)	ちりめん山椒ご飯	377	0.2	
	赤だし	25	2.0	
	天丼たれ	39	2.0	
天つゆ	23	1.4		
すし醤油	9	1.0		
とんかつソース	12	0.0		
トマトケチャップ	9	0.1		
ぎょうざタレ	7	0.7		
わさび	4	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)	507	7.7
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん(単品)	584	8.3
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん(単品)	659	8.8
揚げもち入り味噌煮込みうどん(単品)	681	7.7
豚肉入り味噌煮込みうどん(単品)	659	7.8
全部のせ 味噌煮込みうどん(単品)	823	8.3
味噌煮込みうどん定食	796	8.1
大海老天(1尾)味噌煮込みうどん定食	873	8.7
大海老天(2尾)味噌煮込みうどん定食	948	9.2
揚げもち入り味噌煮込みうどん定食	970	8.1
豚肉入り味噌煮込みうどん定食	948	8.2
全部のせ 味噌煮込みうどん定食	1112	8.7
大海老天	76	0.5
揚げもち(2個)	174	0.0
豚肉	152	0.0
ミニ天丼	320	0.2
天丼たれ(15cc)	30	1.1
セットお寿司(3貫)	143	1.1
ミニまぐろたたき丼(漬物付)	291	1.0
味噌煮込みうどん御膳	991	9.8
手羽先の唐揚げ(3個)	352	1.3
厚切りみそかつ丼セット	1466	6.4
厚切りみそかつ丼(単品)	1340	5.2

アルコール

商品名	カロリー (kcal)	塩分 (g)
キリン一番搾り<生> グラス	88	0.0
キリン一番搾り<生> 中ジョッキ	133	0.0
アサヒスーパードライ(中瓶)	210	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	1.6
おこさまべんとう	352	1.5
選べるお楽しみセット	740	6.7
※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
コーンたっぷりピザフォカッチャ	171	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
ミニナポリタンうどん	141	0.9
ポテト&唐揚げ	217	1.0
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)
和膳	四季めぐり膳(筍ごはん)	577	7.8
	筍ご飯とはまぐりそば膳(はまぐりそば)	645	9.1
	筍ご飯とはまぐりうどん膳(はまぐりうどん)	634	9.1
	春爛漫天井御膳	938	3.9
	天井タレ(30cc)	60	2.3
	季節のすし和膳<春>	716	8.4
	春の贅沢雑炊	489	6.3
一品・単品料理	春爛漫天井	786	1.7
	春のにぎりすし盛り合わせ	393	2.7
	筍ごはん	284	2.5
	はまぐりそば	155	4.4
	はまぐりうどん	144	4.4
	真鯛しゃぶしゃぶ	109	2.7
	真鯛のカルパッチョ風サラダ	51	0.9
	真鯛のお造り(3切)	34	0.3
	真鯛のお造り(5切)	55	0.3
	菜の花のお浸しと駿河湾産釜揚げしらす	18	0.5
	若竹煮	26	1.0
	春の天ぷら盛り合わせ	181	1.3
テイクアウト	季節の特選天重<春>	842	3.8

天然めばちまぐろフェア ※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)
和膳	天然まぐろづくし御膳	766	6.6
	天然まぐろにぎり膳	715	5.5
	天然まぐろ三味重	748	6.8
特別逸品	天然まぐろのお造り(3枚)	34	0.4
	天然まぐろのお造り(5枚)	56	0.4
	天然まぐろ赤身にぎり(1貫)	54	0.3
	天然まぐろ炙りにぎり(1貫)	54	0.3
	天然まぐろザクザク醤油にぎり(1貫)	56	0.4
	天然まぐろと長芋の手巻寿司	63	0.3
	天然まぐろのユッケ仕立て	118	0.8
	混ぜて食べるまぐろキムチ	92	1.0
	天然まぐろの山かけ	48	0.1
	天然まぐろしぐれ煮	52	0.4

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	746	5.5
	松山風鯛めし膳	685	6.0
	宇和島風ミニ鯛めし膳	691	7.4
	松山風ミニ鯛めし膳	613	5.5
	宇和島風鯛めし(単品)	523	1.6
	松山風鯛めし(単品)	488	4.0

デザートメニュー

	品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
フェア	いちごとピスタチオのパフェ	428	0.3
	ショートケーキ風ドルチェ～いちごとピスタチオ～	230	0.1
	春のプリンプレート	354	0.2
	ピスタチオムースのタルト	315	0.2
	春いろ 和風ミニデザート	200	0.0
	季節のアイスクリーム(ストロベリー)	192	0.1
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
	莓羊羹	66	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)
春のテイクアウト祭	春らんまん弁当	640	5.0
	春のよくばりダブル丼	793	3.9
	真鯛と春野菜の釜揚げしらす重	563	5.4
	季節の特選天重<春>	842	3.8
	(単品)季節の天ぶら盛り合わせ<春>	398	2.5

インバウンド専用メニュー

※小鍋のごまだれ・ポン酢、天ぶ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	すき焼き天ぶら御膳	1,072	5.4
	うな重御膳	1,082	8.6
	うなぎ丼・刺身・天ぶら膳	730	6.9
	湯豆腐と彩り野菜御膳	589	5.6
	厚切りとんかつと大海老フライ膳	1,335	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