

一釜五穀 MENU

※ エネルギー(kcal)は原材料メーカーなど仕入れ先から得た分析値又は、八訂日本食品標準成分表に基づき算出した値を表示しており、絶対的なものではありません。

※ 付け合わせやスープの具材、漬け物など季節により変動しますので、あくまでお食事の際の参考値としてお考えください。

※ 店舗によってメニューが異なる場合があります。 ※ 一部商品は掲載していない場合があります。

釜炊きごはん	エネルギー(kcal)	更新日
ふっくら釜炊き ごはんセット (炊き立て銀しゃり飯・三連小鉢・ごちそう豚汁)	824 kcal	2026/7/14
ふっくら釜炊き 五穀ごはんセット (炊き立て五穀ご飯・三連小鉢・ごちそう豚汁)	854 kcal	2026/7/14

五穀定食	エネルギー(kcal)	更新日
五穀 田舎定食 (本日の北海あぶり・鶏と野菜の健康黒酢あんかけ・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	1116 kcal	2026/7/14
五穀 青空定食 (天ぷら盛り合せ・さばの紀州煮・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	1199 kcal	2026/7/14
五穀 豊穰定食 (鰻豆腐・刺身3種盛り合わせ・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	1014 kcal	2026/7/14
五穀 山里定食 (鶏の塩麹焼き・豆乳豆腐・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	1138 kcal	2026/7/14
五穀 田園定食 (銀ヒラスの粕漬焼き・旬魚と豆腐の揚げ出し・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	980 kcal	2026/7/14

お魚の定食	エネルギー(kcal)	更新日
銀ヒラスの粕漬焼き定食 (銀ヒラスの粕漬焼き・季節の小鉢・かぼちゃサラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	780 kcal	2026/7/14
銀だらの粕漬焼き定食 (銀だらの粕漬焼き・季節の小鉢・かぼちゃサラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	836 kcal	2026/7/14
天ぷら盛り合わせとお刺身定食 (天ぷら盛り合わせ・刺身3種盛り合わせ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	972 kcal	2024/9/13
本日の煮魚定食 (本日の煮魚・季節の小鉢・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	739 kcal	2026/7/14

北海あぶり定食	エネルギー(kcal)	更新日
北海あぶり三種盛り定食 (北海あぶり三種盛り・季節の小鉢・明太子・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	1093 kcal	2026/7/14
トロ鯖一夜干し定食 (トロ鯖一夜干し・季節の小鉢・明太子・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	997 kcal	2026/7/14
肉厚鰯ホッケ定食 (肉厚鰯ホッケ・季節の小鉢・明太子・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	829 kcal	2026/7/14
とろニシン一夜干し定食 (とろニシン一夜干し・季節の小鉢・明太子・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	998 kcal	2026/7/14
厚切り銀イクラおろし定食 (注1) (明太子・季節の小鉢・銀しゃり飯・漬物・しじみの味噌汁・茶漬けセット)	817 kcal	2026/7/15
メバルの粕漬焼き定食 (注1) (明太子・季節の小鉢・銀しゃり飯・漬物・しじみの味噌汁・茶漬けセット)	755 kcal	2026/7/15
サーモンハラスの炭火焼定食 (注1) (明太子・季節の小鉢・銀しゃり飯・漬物・しじみの味噌汁・茶漬けセット)	756 kcal	2026/7/15

(注1) は宮崎店限定メニューとなっております。

あんかけ定食	エネルギー(kcal)	更新日
鶏と野菜の健康黒酢あんかけ定食 (鶏と野菜の健康黒酢あんかけ・豆乳豆腐・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1102 kcal	2026/7/14
旬魚と野菜の健康黒酢あんかけ定食 (旬魚と野菜の健康黒酢あんかけ・豆乳豆腐・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	952 kcal	2026/7/14

鯛釜めし		エネルギー(kcal)	更新日
鯛釜めし定食	(鯛釜めし・茶漬けセット・明太子・漬物・本わらび餅)	688 kcal	2026/7/14
鯛釜めしと天ぷら定食	(鯛釜めし・茶漬けセット・天ぷら盛り合わせ・明太子・漬物・本わらび餅)	1060 kcal	2026/7/14
鯛釜めしとお刺身定食	(鯛釜めし・茶漬けセット・刺身三種盛り合わせ・明太子・漬物・本わらび餅)	800 kcal	2026/7/14

肉・揚げ物の定食		エネルギー(kcal)	更新日
岡山名代 デミとんかつ定食	(デミとんかつ・かぼちゃサラダ・野菜サラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1493 kcal	2026/7/14
宮崎名物 チキン南蛮定食	(チキン南蛮・かぼちゃサラダ・野菜サラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1324 kcal	2026/7/14
瀬戸内レモンだれ 鶏の香味だれ定食	(揚げ鶏の香味だれ・かぼちゃサラダ・野菜サラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1142 kcal	2026/7/14
ハンバーグと蟹クリームコロッケ定食	(ハンバーグ・蟹クリームコロッケ・かぼちゃサラダ・野菜サラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1313 kcal	2026/7/14

五穀麺		エネルギー(kcal)	更新日
冷蕎麦		428 kcal	2026/7/14
かけ蕎麦		445 kcal	2026/7/14
鰻井とお蕎麦セット	(鰻井・漬物・冷蕎麦) ※冷蕎麦で計算しております。	960 kcal	2026/7/14
鶏塩麴焼き井とお蕎麦セット	(鶏塩麴焼き井・漬物・冷蕎麦) ※冷蕎麦で計算しております。	939 kcal	2026/7/14
海老天井とお蕎麦セット	(海老天井・漬物・冷蕎麦) ※冷蕎麦で計算しております。	1196 kcal	2026/7/14

お子様メニュー		エネルギー(kcal)	更新日
お子様うどんランチ	(お子様うどん・オレンジジュース・プリン)	201 kcal	2026/7/14
お子様ランチ	(ハンバーグ・エビフライ・鶏もも唐揚げ・ふりかけご飯・オレンジジュース・プリン)	560 kcal	2026/7/14

一品料理		エネルギー(kcal)	更新日
かぼちゃサラダ		74 kcal	2024/9/13
旬魚と豆腐の揚げ出し		171 kcal	2024/9/13
鶏の塩麴焼き		369 kcal	2024/9/13
鶏と野菜の健康黒酢あんかけ(ハーフ)		249 kcal	2024/9/13
焼きとろ鯖(ハーフ)		232 kcal	2024/9/13
さばの紀州煮		199 kcal	2024/9/13
鰻豆腐		274 kcal	2026/7/14
刺身三種盛り		111 kcal	2024/9/13
豆乳豆腐		82 kcal	2024/9/13
天ぷら盛り合わせ		369 kcal	2024/9/13
炊き立て銀しゃり飯		419 kcal	2024/9/13
炊き立て五穀ご飯		449 kcal	2024/9/13
味噌汁		64 kcal	2024/9/13
ごちそう豚汁		290 kcal	2026/7/14
五穀本わらび餅		156 kcal	2024/9/13