

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)	837 kcal	2024/9/13
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)	867 kcal	2024/9/13

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)	1,136 kcal	2024/9/13
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)	1,212 kcal	2024/9/13
五穀 豊穰定食 (カキフライ・刺身3種盛り合わせ・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	1,080 kcal	2024/9/13
五穀 山里定食 (鶏の塩麴焼き・豆乳豆腐・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	1,136 kcal	2024/9/13
五穀 田園定食 (銀ヒラスの粕漬け焼き・旬魚と豆腐の揚げ出し・五穀ご飯・味噌汁・三連小鉢)	993 kcal	2024/9/13

*田舎定食の本日の北海あぶりは「ト口鯖」にて計算してあります。

お魚の定食	エネルギー(kcal)	更新日
銀ヒラスの粕漬け焼き定食 (銀ヒラスの粕漬け焼き・にら醤油奴・かぼちゃサラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	753 kcal	2024/9/13
銀だらの粕漬け焼き定食 (銀だらの粕漬け焼き・にら醤油奴・かぼちゃサラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	780 kcal	2024/9/13
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
北海三味フライ定食 (北海三味フライ盛り合わせ・かぼちゃサラダ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1,505 kcal	2024/9/26

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・揚げ出し豆腐・ルイベ漬け・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	1,206 kcal	2025/6/18
ト口鯖一夜干し定食 (ト口鯖一夜干し・揚げ出し豆腐・ルイベ漬け・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	1,111 kcal	2025/6/18
肉厚縞ホッケ定食 (肉厚縞ホッケ・揚げ出し豆腐・ルイベ漬け・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	864 kcal	2025/6/18
とろニシン一夜干し定食 (とろニシン一夜干し・揚げ出し豆腐・ルイベ漬け・茶漬けセット・銀しゃり飯・しじみの味噌汁・漬物)	1,105 kcal	2025/6/18

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)	1,124 kcal	2024/9/13
ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ定食 (ハンバーグ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)	1,010 kcal	2024/9/13
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)	977 kcal	2024/9/13

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・牛しぐれ煮・漬物・本わらび餅)	701 kcal	2024/9/13
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・牛しぐれ煮・漬物・本わらび餅)	1,073 kcal	2024/9/13
鯛釜めしとお刺身定食 (鯛釜めし・茶漬けセット・刺身3種盛り合わせ・牛しぐれ煮・漬物・本わらび餅)	813 kcal	2024/9/13

肉・揚げ物の定食	エネルギー(kcal)	更新日
煮込みビーフシチューハンバーグ定食 (煮込みビーフシチューハンバーグ(温野菜添え) ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1,062 kcal	2024/9/13
瀬戸内産 牡蠣フライ定食 (牡蠣フライ(4個)・かぼちゃサラダ・野菜サラダ ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	1,263 kcal	2024/9/13
瀬戸内レモンだれ 鶏の香味揚げ定食 (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)	1,215 kcal	2024/9/13
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)	1,461 kcal	2024/9/13
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)	1,403 kcal	2024/9/13

五穀麺	エネルギー(kcal)	更新日
五穀つけ麺	387 kcal	2024/9/13
海老天丼と五穀つけ麺セット (海老天丼・五穀つけ麺・漬物)	1,089 kcal	2024/9/13
牛しぐれ丼と五穀つけ麺セット (牛しぐれ丼・五穀つけ麺・漬物)	813 kcal	2024/9/13
鶏塩麴焼き丼と五穀つけ麺セット (鶏塩麴焼き丼・五穀つけ麺・漬物)	988 kcal	2024/9/13
焼きサーモンとルイベ漬け丼と五穀つけ麺セット (焼きサーモンとルイベ漬け丼・五穀つけ麺・漬物)	942 kcal	2024/9/13

お子様メニュー	エネルギー(kcal)	更新日
お子様和風ランチ (焼きさば・鶏もも唐揚げ・枝豆・トマト・おにぎり・オレンジジュース・プリン)	587 kcal	2024/9/13
お子様キティランチ (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	2024/9/13

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
カキフライ(3個)	397 kcal	2024/9/13
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
五穀本わらび餅	156 kcal	2024/9/13