

# 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	(鶏の塩麹焼き・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「トコ鯖」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・刺身三種盛り合わせ・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・にら醤油奴・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	778 kcal	2024/9/13

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)	1,211 kcal	2025/6/18
トコ鯖一夜干し定食	(トコ鯖一夜干し・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)	1,116 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)	947 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)	1,118 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
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・刺身三種盛り合わせ ・牛しぐれ煮・漬物・本わらび餅)	813 kcal	2024/9/13
<b>肉・揚げ物の定食</b>		<b>エネルギー(kcal)</b>	<b>更新日</b>
牛たん二種炙り焼き定食	(厚切り牛たん二種炙り焼き・にら醤油奴 ・銀しゃり飯・味噌汁・漬物)	873 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
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
<b>五穀麺</b>		<b>エネルギー(kcal)</b>	<b>更新日</b>
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
<b>お子様メニュー</b>		<b>エネルギー(kcal)</b>	<b>更新日</b>
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
<b>一品料理</b>		<b>エネルギー(kcal)</b>	<b>更新日</b>
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



**PIER THIRTY**  
GROUP