グランドメニュー 【定食】 2026/10/28

メニュー名	熱量	食塩相当量	脂質	たんぱく質	炭水化物
Title	menu-calorie	menu-sce	menu-fat	menu-protein	menu-carbohydrate
デラックス定食変更	170.7	1.2	5.6	5.5	25.1
こだわり豚汁と玉子焼きの定食	707.8	5.0	24.2	28.3	93.1
こだわり豚汁と玉子焼きの定食　鶏唐2個付き	893.1	6.4	33.7	38.3	106.6
しまほっけと甘辛チキンステーキ定食	867.5	4.7	21.9	40.2	123.3
しまっほけと鶏唐定食	878.0	4.3	20.1	31.2	134.3
甘辛チキンステーキ定食	1021.2	5.0	35.5	47.7	129.8
自家製タルタルのチキン南蛮定食（4個）	1271.3	10.0	52.6	44.2	149.5
自家製タルタルのチキン南蛮定食（5個）	1447.2	11.9	64.0	52.4	158.3
ふんわり玉子の土鍋かつ煮定食	1089.0	4.7	29.9	44.6	151.6
濃厚！土鍋味噌かつ煮定食	1109.6	4.8	27.0	40.8	168.6
茄子味噌と焼魚の定食	1050.8	5.4	37.7	33.3	140.0
とんかつ＆カニクリームコロッケ定食	1082.7	4.1	31.3	33.9	161.8
とんかつ＆エビフライ定食	1092.1	4.5	31.9	35.3	162.1
鶏むね肉のチキン南蛮と豚バラの生姜焼き定食	1506.0	7.5	85.0	38.3	144.3
サクサク鶏むね肉のチキン南蛮とエビフライ定食	1220.0	6.6	54.9	31.9	145.8
鶏とキャベツのコク旨味噌炒め定食	951.5	5.9	22.7	32.2	149.8
たっぷり肉野菜炒め定食	869.8	7.0	26.6	26.9	133.8
たっぷり肉野菜炒め定食（大盛）	910.9	9.2	27.1	29.0	141.8
【生姜香る】豚バラのしょうが焼き定食	835.4	4.9	49.0	21.1	78.9
【生姜香る】豚バラのしょうが焼き定食（大盛）	981.8	5.0	63.2	26.8	78.9
牛カットステーキ定食（ガーリック）	595.7	4.2	11.3	41.3	69.9
牛カットステーキ定食大盛（ガーリック）	690.8	4.5	12.0	56.6	70.2
牛カットステーキ定食（おろしポン酢）	579.9	3.9	10.9	41.1	66.8

メニュー名	熱量	食塩相当量	脂質	たんぱく質	炭水化物
Title	menu-calorie	menu-sce	menu-fat	menu-protein	menu-carbohydrate
牛カットステーキ定食大盛り（おろしポン酢）	675.0	4.2	11.7	56.4	67.1
鶏もも肉の唐揚げ定食（4個）	940.3	7.1	43.5	34.5	96.4
鶏もも肉の唐揚げ定食（6個）	1277.3	9.9	60.6	54.9	118.2
鶏唐＆コロッケ定食	754.9	6.4	22.7	29.9	102.7
鶏唐＆白身魚フライ定食	739.9	6.3	22.8	33.3	95.7
おろしポン酢唐揚げ定食	813.6	7.9	27.6	35.2	99.6
ゴマにんにく唐揚げ定食	844.5	7.8	30.6	35.4	100.7
香味葱ダレ唐揚げ定食	844.1	7.4	29.8	34.9	102.9
特製デミのハンバーグ定食	859.0	2.9	38.5	24.0	57.9
おろしポン酢ハンバーグ定食	779.0	2.9	38.5	24.0	57.6
【牛・豚・鶏】焼肉ミックス定食	1181.3	5.3	50.5	39.0	139.5
【牛・豚・鶏】焼肉ミックス定食（お肉倍盛）	1643.3	9.0	82.0	64.7	158.6
しまほっけ定食（半身）	468.7	4.1	6.9	27.8	62.9
しまほっけ定食（1尾）	653.1	6.1	12.4	49.3	66.3
サバの塩焼き定食	1005.4	5.4	41.5	37.1	114.2

グランドメニュー 【丼麺】 2026/10/28

メニュー名	熱量	食塩相当量	脂質	たんぱく質	炭水化物
Title	menu-calorie	menu-sce	menu-fat	menu-protein	menu-carbohydrate
お母さんの玉子丼と鶏唐セット	851.5	5.6	25.0	35.0	116.1
コク旨味噌スープの豚菜麺	718.8	10.2	34.5	23.3	81.8
コク旨味噌スープの豚菜麺定食	1242.3	10.2	36.9	33.8	191.4
ねぎとろ丼	684.5	1.6	10.6	26.5	115.2
カツ丼	679.4	5.2	20.1	28.8	91.8

メニュー名	熱量	食塩相当量	脂質	たんぱく質	炭水化物
Title	menu-calorie	menu-sce	menu-fat	menu-protein	menu-carbohydrate
お母さんの玉子焼き	212.4	1.3	12.6	15.5	5.9
お母さんの玉子焼き（ねぎ入り）	215.4	1.3	12.6	15.7	6.5
ミニほっけ	149.2	1.5	6.1	11.6	8.1
味噌汁	33.7	1.5	1.4	2.0	1.1
アサヒゼロ	107.3	1.9	0.0	26.5	26.5
豚汁	137.6	2.4	8.4	5.1	10.5
玉子(目玉焼きor生玉子)	92.1	0.2	6.3	7.5	0.2
納豆	2.0	0.0	0.1	0.2	0.2
サラダ	55.1	0.5	3.3	0.8	6.0
本にがり豆腐	105.1	2.0	4.7	9.0	6.4
コロッケ	105.4	0.6	3.1	2.8	17.0
鶏唐(1個)	106.7	1.0	5.6	5.2	8.3
鶏唐(2個)	185.3	1.4	9.6	10.0	13.6
鶏唐(3個)	263.9	1.8	13.5	14.9	18.8
エビフライ＆コロッケ	235.8	1.4	9.2	8.0	30.7
大盛りポテトフライ	285.2	1.0	14.9	3.8	33.8
鶏唐(2個)＆ポテトフライ	218.3	1.1	10.3	10.2	19.9
アジフライ	181.8	0.9	9.6	9.6	15.0
自家製タルタルソース	235.7	0.6	22.9	5.1	1.8
ゴマにんにくダレ	55.8	1.4	3.0	1.2	6.1
香味葱ダレ	54.0	1.0	2.2	0.6	8.0
おろしポン酢	24.9	1.5	0.1	1.0	5.0
甘辛ダレ	65.1	1.2	0.0	0.7	15.5
ミニ塩サバ	235.5	1.6	18.8	12.3	2.0

メニュー名	熱量	食塩相当量	脂質	たんぱく質	炭水化物
Title	menu-calorie	menu-sce	menu-fat	menu-protein	menu-carbohydrate
カニクリームコロッケ	144.1	0.7	7.3	4.1	16.4
十六穀米	244.8	0.0	1.1	4.9	54.3
明太子	39.0	1.4	1.3	6.7	0.8
小豆腐	22.4	0.0	1.2	1.9	1.0
青ネギ	3.0	0.0	0.0	0.2	0.7
大根おろし	11.5	0.0	0.1	0.4	2.5
イカの唐揚げ	186.0	1.8	10.6	9.1	13.6
チキン南蛮(1個)	203.4	2.1	13.1	8.6	11.9
チキン南蛮(2個)	379.2	4.0	24.5	16.8	20.7
チキン南蛮(3個)	555.1	5.8	36.0	25.0	29.6