

味の民会

GRAND MENU

おしながき

和食のおもてなし。

からだに
やさしい

「おいしく楽しく適正糖質」それがロカボです。
食後の血糖値上昇を抑える事で
生活習慣病の予防にもなります。



からだに
おいしい

大切な食事からバランスよく
栄養を摂取して健康を保ちましょう。





厳選したネタを
色とりどりに盛り付けた、
贅沢御膳です。

『上にぎり寿司御膳』

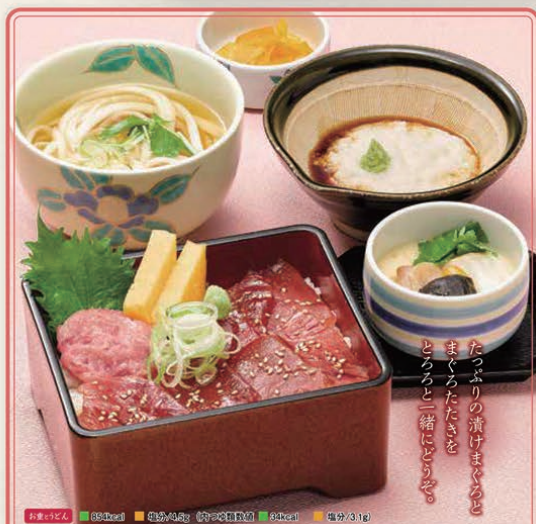
1,528円 (税込1,680円)

ミニデザート付

1,600円 (税込1,760円)

一本
煮あなご
寿司6貫
厚焼き玉子

※ 1117kcal 塩分/9.4g (肉・卵・野菜類) 51kcal 塩分/4.1g



たっぷりの漬けまぐろと
まぐろたたきを
どろろと一緒にどうぞ。

北海道産とろろ付

『たっぷりまぐろ重』

おまぐろどん

1,410円 (税込1,550円)

茶碗蒸しセット

1,665円 (税込1,830円)



『にぎり寿司御膳』

1,328円 (税込1,460円)

ミニデザート付

1,400円 (税込1,540円)

寿司4貫
厚焼き玉子

※ 941kcal 塩分/8.4g
(肉・卵・野菜類) 51kcal 塩分/4.1g

大海老

そば
民芸
そば

か
ら
だ
に
お
い
し
い

『大海老天相盛りそば』

1,391円 (税1,530円)

大海老
魚
かばら
オクラ

709kcal 塩分5.3g (内つゆ類数値 58kcal) 塩分3.5g

食べたい
満ちた
大海老

さくとした衣で楽しむ
ボリューム満点の
大海老天ぷら。

厳選
素材

『大海老天重』

1,382円
(税1,520円)

1059kcal 塩分5.3g (内つゆ類数値 58kcal) 塩分3.5g

『大海老天セイロうどん』

1,255円 (税1,380円)

709kcal 塩分5.3g (内つゆ類数値 58kcal) 塩分3.5g

『大海老天とろろそば』

ミニまぐろたたき丼セット

1,200円 (税1,320円) 1,546円 (税1,700円)

温
冷
お
選
び
い
た
だ
け
ま
す。

644kcal 塩分6.5g (内つゆ類数値 76kcal) 塩分5.1g

注 ●うどんとそばを同じ釜で茹でています。●カロリー・食塩表示は日本食品標準成分表(7訂)による計算値であり、お客様が食事をされるときのおおよその目安として表示しております。
●表記してあります全ての「カロリー・塩分」数値は、つゆ等を完全された場合の数値です。●夜10:00以降ご来店のお客様には10%の深夜料金を頂戴致します。

宇和島風
『鯛めし御膳』
オススメの
召し上がり方
「たれと香味をよく混ぜる
二、たれを丼にかけて豪華に」

1,528円
(税1,680円)

1013kcal 塩分/6.2g (内つゆ類数値) 37kcal 塩分/2.8g



宇和島風

民芸の
鯛めし

国産真鯛使用

厳選した真鯛をさらに美味しく
引き立つ様にこだわったタレで、
豪快に召し上がっていただく
民芸自慢の御膳です。



博多風
『鯛めし御膳』
オススメの
召し上がり方
「そのまま胡麻だれで
二、出汁と香味を入れてお茶漬けに」

1,528円
(税1,680円)

1008kcal 塩分/7.0g (内つゆ類数値) 20kcal 塩分/2.1g

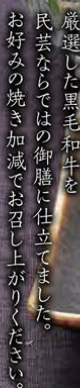
民芸和膳
『大海老
天ぷら和膳』
1,582円
(税1,740円)

- ・大海老天ぷら
- ・まぐろのお刺身
- ・三ツ仕切
- ・煮浸し野菜
- ・和え物
- ・しらすおろし
- ・小うどん
- ・茶碗蒸し
- ・ご飯
- ・香の物

1081kcal 塩分/9.0g (内つゆ類数値) 51kcal 塩分/4.2g



●食材や香の物は季節によって異なる場合がございます。写真は裏表のため、出来上りは多少異なります。器、盛り付け等は写真と異なる場合がございます。
●当店で共通の調理器具で、食物アレルギー特定原材料7品目を取り扱っております。●揚げ油では、海老・卵・小麦・乳も同じ油で揚げております。



2,582円 (税込2,840円)

1260kcal 塩分4.3g
(肉・野菜類数個) 72cal 塩分1.6g

嚴選
素材



2,382円
(税込2,620円)

●うどんとそばを同じ釜で茹でています。●カロリー、塩分表示は日本食品標準成分表(7訂)による計算値であり、お客様が食事をされるときのおおよその目安として表示しております。
●表記しております全ての「カロリー・塩分」数値は、ゆめ湯を完食された場合の数値です。●夜10:00以降ご来店のお客様には10%の深夜料金を頂戴致します。



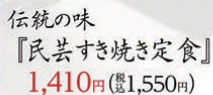
■ 1267kcal ■ 塩分/10.0g(内つゆ類数値) ■ 27kcal ■ 塩分/1.6g



(小うどん・香の物付)

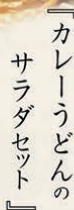
うどん付 937円(税込1,030円)

うどん付 937円(税込1,030円)



たっぶりの具材を伝統の割下で仕上げました。

■ 1496kcal ■ 塩分 6.8g (内3食類数値) ■ 81kcal ■ 塩分 5.4g



1,355円
(税込1,490円)

900円(税込990円)



鹿児島県産黒豚のしゃぶしゃぶ
サラダを自家製胡麻ドレッシングで
お楽しみください。

写真 1032kcal 塩分/7.4g

●食材や香の物は季節によって異なる場合がございます。写真は煮込む前のため、出来上がりは多少異なります。器、盛り付け等は写真と異なる場合がございます。



ロカボ

極端な糖質抜きではなく、おいしく楽しく適正糖質を摂ることで、生活習慣病などの予防になります。ロカボでは1食で摂取する糖質量を20～40gにするという適正糖質を提唱しています。



詳しくは「ロカボ
オフィシャルサイト」を
ご覧ください。

選べるおかず

いずれかお好きなおかずを
お選びいただけます



ぶりの塩焼き



黒豚の冷しゃぶサラダ

カリフラワーライスで
糖質 85% カット

写真 黒豚の冷しゃぶサラダ 573kcal 塩分/7.2g (内肉の糖質量 122kcal 塩分/1.4g)
ぶりの塩焼き 658kcal 塩分/9.5g

新登場

選べるおかず

糖質
38g

『深川風
あさりわっぱの
ロカボ御膳』
1,528円 (税1,680円)

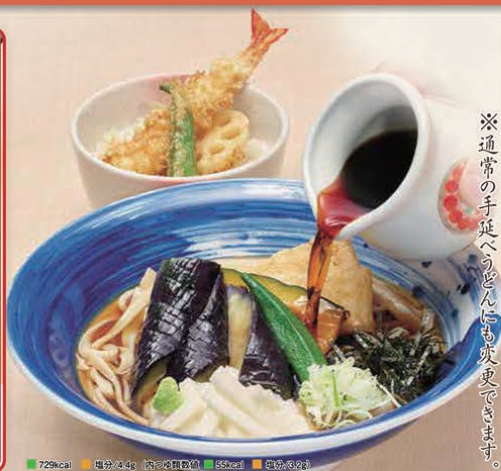
人気の酸辣うどんを低糖質の
手延べうどんでお楽しみください。



745kcal 塩分/6.9g (内肉の糖質量 187kcal 塩分/7.3g)

糖質オフ麺使用『黒酢の酸辣うどん』

1,137円 (税1,250円)



729kcal 塩分/4.4g (内肉の糖質量 55kcal 塩分/0.9g)

※通常の手延べうどんにも変更できます。

糖質オフ麺使用
『田舎風煮浸しうどん』
糖質 30% オフミニ天井セット
1,500円 (税1,650円)
1,119円 (税1,230円)

大切な食事から
バランスよく栄養を摂取して
健康を保ちましょう。

からだに おいしい



深川風『あさりわっぱご飯の
とろろ三昧膳』
1,328円 (税1,460円)

850kcal 塩分/7.4g (内肉の糖質量 34kcal 塩分/3.1g)

●うどんとそばを同じ釜で茹でています。●カロリー・食塩表示は日本食品標準成分表(7訂)による計算値であり、お客様が食事をされるときのおおよその目安として表示しております。
●表記してあります全ての「カロリー・塩分」数値は、ゆゆ等を完全された場合の数値です。●夜10:00以降ご来店のお客様には10%の深夜料金を頂戴致します。



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

【鶏竜田の黒酢酸辣うどん】
1,082円(税込1,190円)

スープ
647kcal 塩分/8.0g
内つゆ類数値 114kcal 塩分/6.6g



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

『黒酢の酸辣うどん』
杏仁豆腐セト

1,237円(税込1,360円)
955円(税込1,050円)

定食
646kcal 塩分/8.3g
内つゆ類数値 187kcal 塩分/7.3g



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

『長崎ちゃんぽんうどん』
ミニ味噌かつ丼セット

1,246円(税込1,370円) 900円(税込990円)

647kcal 塩分/8.0g
内つゆ類数値 114kcal 塩分/6.6g



スープ

ココのある白湯スープに
たっぷりの野菜が
よく合います。

1日分のたっぷり野菜
サブロク

『360長崎ちゃんぽんうどん』
1,055円(税込1,160円)

668kcal 塩分/8.0g
内つゆ類数値 114kcal 塩分/6.6g



厳選素材

味の民芸の定番ちゃんぽんうどん。
野菜と豚バラ肉のうまみ。
スープに溶け込んでいます。



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

パリパリ揚げ麺『血うどん』
ミニまぐろたたき丼セット

1,256円(税込1,380円) 910円(税込1,000円)

699kcal 塩分/6.4g



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

『民芸ちゃんぽんうどん』
あったか焼き餅ぜんざいセット

1,273円(税込1,400円) 891円(税込980円)

553kcal 塩分/6.6g
内つゆ類数値 85kcal 塩分/4.4g



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

『ピリ辛ちゃんぽんうどん』
ミニ天丼セット

1,274円(税込1,400円) 928円(税込1,020円)

663kcal 塩分/4.2g
内つゆ類数値 124kcal 塩分/3.1g



あつたか
焼き餅ぜんざい

182円(税込420円)

212kcal 塩分/0.2g



バナナアイスの
黒蜜なごかけ

単品 300円(税込330円)

212kcal 塩分/0.2g



みつ豆

単品 319円(税込350円)

138kcal 塩分/0.5g



白玉しるこ

単品 319円(税込350円)

302kcal 塩分/0.2g



杏仁豆腐
(あんず)

単品 319円(税込350円)

208kcal 塩分/0.1g



甘味
セット

お食事とセットで
282円(税込310円)



おいしいヘルシー

糖質30%オフ
手延べうどんに
変更できます

糖質オフ
手延べうどんに変更
+182円(税込200円)

野菜食ベ

彩り野菜の
『冷やし担々うどん』
杏仁豆腐セット

1,355円
(税込1,490円)

1,073円
(税込1,180円)

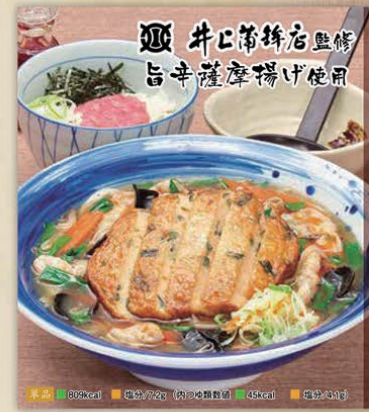


単品 68kcal | 塩分/4.2g | 糖質/20.0g | 60kcal | 塩分/2.4g

うまから

旨辛創作うどん

監修 井上節子 匠 旨辛薩摩揚げ使用



オリジナルさつま揚げを野菜たっぷりの
ピリ辛あんかけうどんに仕立てました。

単品 80kcal | 塩分/2.2g | 糖質/10.0g | 45kcal | 塩分/3.1g

旨辛薩摩揚げの
『サンマ〜風あんかけうどん』
ミニまぐろたたき井セット

1,428円
(税込1,570円)

1,082円
(税込1,190円)



自家製焼き豚と
特製胡麻味噌スープの相性抜群！

単品 73kcal | 塩分/2.2g | 糖質/10.0g | 60kcal | 塩分/6.1g

自家製焼き豚の
『旨辛胡麻味噌鍋うどん』
ミニ味噌かつ井セット

1,528円
(税込1,680円)

1,182円
(税込1,300円)

『白胡麻担々うどん』
ミニ天井セット

1,410円
(税込1,550円)

1,064円
(税込1,170円)

ピリ辛と旨味の味噌に
彩り玉子でコク増し！

単品 60kcal | 塩分/2.2g | 糖質/10.0g | 55kcal | 塩分/2.2g

鹿児島県産
黒豚



鹿児島県産黒豚の
『スパイスカレーうどん』ごはんセット

1,310円(税込1,440円) 1,100円(税込1,210円)

単品 80kcal | 塩分/2.2g

ご飯

210円
(税込230円)

250kcal | 塩分/0g

おいしい
低糖質
糖質30%オフ
ミニ天井
382円
(税込420円)

単品 335kcal | 塩分/1.2g

自慢の麺商品と一緒にどうぞ。

選べる
ミニ井
セット
346円
(税込380円)

419円(税込460円)

ミニ天井 421kcal | 塩分/1.5g

ミニしらすのり井 265kcal | 塩分/2.0g

ミニまぐろたたき井 241kcal | 塩分/1.6g

ミニ味噌かつ井 358kcal | 塩分/1.1g

●うどんとそばを同じ釜で茹でています。●カロリー・食塩表示は日本食品標準成分表(7訂)による計算値であり、お客様が食事をされるときのおおよその目安として表示しております。
●表記してあります全ての「カロリー・塩分」数値は、つゆ等を完全された場合の数値です。●夜10:00以降ご来店のお客様には10%の深夜料金を頂戴致します。

すき焼きタレで仕上げた、牛肉たっぷりのうどんに、山芋のシャキシャキ食感がアクセント。わさびをよく溶いてお召し上がりください。

手延べうどん

うどんの量を
変更できます。

うどん大盛
(1.5人前になります)
+120円(税込)

うどん1枚増
(2人前になります)
+180円(税込)

うどん2枚増
(3人前になります)
+360円(税込)



『大海老天付 冷し肉すきうどん』
1,319円(税込1,450円)



『冷し肉すきうどん』ミニまぐろたたき丼 セット
1,365円(税込1,500円) 1,019円(税込1,120円)

※1030kcal 塩分7.2g (内つゆ類数値 55kcal 塩分3.2g)



『鴨汁つけうどん』
天ぷら付
1,246円(税込1,370円)
919円(税込1,010円)

※667kcal 塩分4.3g (内つゆ類数値 56kcal 塩分3.5g)



『天ぷら付 セイロうどん』
1,192円(税込1,310円)
1,028円(税込1,130円)

※110円増で数量に変更できます。

※1007kcal 塩分6.0g (内つゆ類数値 58kcal 塩分3.5g)

うどん
単品

『セイロうどん』
519円(税込570円)
365kcal 塩分3.2g (内つゆ類数値 41kcal 塩分2.4g)

『焼き餅のかうどん』
710円(税込780円)
592kcal 塩分4.8g (内つゆ類数値 35kcal 塩分2.8g)

『黄金だしうどん』
519円(税込570円)
345kcal 塩分4.7g (内つゆ類数値 35kcal 塩分2.8g)

『大判揚げのきつねうどん』
655円(税込720円)
389kcal 塩分4.8g (内つゆ類数値 35kcal 塩分2.8g)



『尾張風 味噌煮込みうどん』
973円(税込1,070円)

※851kcal 塩分6.0g (内つゆ類数値 321kcal 塩分5.1g)



『肉すきうどん』
1,019円(税込1,120円)

※898kcal 塩分7.8g (内つゆ類数値 111kcal 塩分6.8g)



『民芸鍋焼きうどん』
1,473円(税込1,620円)
973円(税込1,070円)

※803kcal 塩分5.9g (内つゆ類数値 51kcal 塩分4.6g)

●食材や香の物は季節によって異なる場合がございます。写真は裏送り前のため、出来上がりは多少異なります。器、盛り付け等は写真と異なる場合がございます。
●当店で共通の調理器具で、食物アレルギー特定原材料7品目を取り扱っております。●揚げ油では、海老・卵・小麦・乳も同じ油で揚げております。

民芸そば

そばの量を
変更できます。

そば大盛
(1.5人前になります)
+120円(税込)

そば1枚増
(2人前になります)
+180円(税込)

そば2枚増
(3人前になります)
+360円(税込)

『セイロそば』
619円(税680円)

■412kcal ■塩分/2.8g
(内つゆ類数値)

■439kcal ■塩分/2.8g

食べこま 油そば

大海老

魚 大海老
かばちや
オクラ

『大海老天セイロそば』
1,355円(税1,490円)

■692kcal ■塩分/3.0g (内つゆ類数値) ■60kcal ■塩分/3.9g

ごまタレと特製つゆで
お楽しみください。

特製つゆ

『天ぷら付
二味大根そば』

1,091円
(税1,200円)

■828kcal ■塩分/6.8g
(内つゆ類数値) ■188kcal ■塩分/5.1g

自家製焼き豚の
『どり辛つけそば』
三天井セット

自家製焼き豚と、つりとのと越しのよい
そばをのびのびのつけ汁でいただきます。

1,346円
(税1,480円)

■633kcal ■塩分/4.9g
(内つゆ類数値) ■56kcal ■塩分/3.5g

『鴨汁つけそば』ミニしらすとろろ丼セット

1,365円(税1,500円) ■1,019円(税1,120円)

■650kcal ■塩分/3.6g
(内つゆ類数値) ■56kcal ■塩分/3.5g

『とろろそば』ミニまぐろたたき丼セット

1,246円(税1,370円) ■900円(税990円)

■476kcal ■塩分/6.3g
(内つゆ類数値) ■76kcal ■塩分/5.1g

鹿児島県産『黒豚つけそば』
ミニ天井セット

1,419円(税1,560円) ■1,073円(税1,180円)

■572kcal ■塩分/4.0g
(内つゆ類数値) ■56kcal ■塩分/3.5g

和風ドレッシング

じゃこ大根の
サラダ

47kcal ■塩分/0.4g

白ごまドレッシング

豆腐とわかめの
サラダ

63kcal ■塩分/0.5g

和風ドレッシング

健康
豆サラダ

45kcal ■塩分/0.1g

野菜サラダ
セット

346円
(税380円)

にぎり寿司3貫

500円(税550円)

■172kcal ■塩分/2.5g

自慢の
麺とご一緒に
おろしレカつと
ご飯セット

582円(税640円)

■584kcal ■塩分/2.1g

●うどんとそばを同じ釜で茹でています。●カロリー・食塩量表示は日本食品標準成分表(7訂)による計算値であり、お客様が食事をされるときのおおよその目安として表示しております。●表記してあります全ての「カロリー・塩分」数値は、つゆ等を完全された場合の数値です。●夜10:00以降ご来店のお客様には10%の深夜料金を頂戴致します。



長時間熟成し、丹念につくりあげた 伝統の『手延べうどん』

熟成を重ね、繰り返し十時間以上延ばしてつくる「手延べうどん」。てまひまをかけるからこそ生まれる、ツルツルとしたなめらかな舌触りと、もちもちとした独特なコシが特徴です。



毎日店舗で手づくり。 無添加の『黄金だし』

手づくり無添加でつくる、味の原点『黄金だし』。毎日店舗で最高級と称される「利尻昆布」と厳選された「削り節」をふんだんに使い、てまひまかけて作製します。



おいしさにこだわり。 秘伝の『かえし』『たれ』

つゆや料理の「深み」と「広がり」の決め手「かえし」「たれ」。最高のおもてなし料理を提供するため、こだわり続けています。



◀WEBにてメニューを
ご覧いただけます。
【QRコードを読み込んでください】

私たちは  サガミホールディングスのグループです

 味の民芸フードサービス株式会社 <http://www.ajino-mingei.co.jp/>



飢餓から救う。
未来を救う。

WFP
国連世界食糧計画

サガミグループの売上の一部は、
レッドカップキャンペーンを通じて
国連WFPの「学校給食支援」に役立てられます。
<http://www.jawfp.org/redcup/>