

LUNCH MENU

# おひるごはん

(平日 月より金) 11時〜17時

和食のおもてなし

からだに  
やさしい

からだに  
おいしい

「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。



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。





お昼の  
民芸和膳

選べる

甘味

下記の3種類の中から  
一品お選びください

お昼の  
『民芸弁当』

お昼の民芸弁当 1,291円(税込1,420円)  
選べる 甘味付 1,491円(税込1,640円)

【甘味別】 ■ 1230kcal ■ 塩分/8.4g (内中砂糖数値) ■ 51kcal ■ 塩分/4.2g

バナナアイスの  
黒蜜きなこかけ

■ 810kcal ■ 塩分/0.2g

みつ豆

■ 138kcal ■ 塩分/0.5g

杏仁豆腐  
(あんず)

■ 208kcal ■ 塩分/0.1g

食後には選べる  
甘味で心和む  
ひとときをどうぞ。

お昼の  
『にぎり寿司膳』

お昼のにぎり寿司膳 1,255円(税込1,380円)  
選べる 甘味付 1,455円(税込1,600円)

【甘味別】 ■ 667kcal ■ 塩分/7.1g (内中砂糖数値) ■ 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。写真は裏送りのため、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。



手仕事  
手延べうどん

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1,450円)

定着の  
定番

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



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



『天ぷら付  
セイロうどん』

天ぷら2枚  
1,192円(税1,310円)

セイロ1枚  
1,028円(税1,130円)

うどん  
単品

『セイロうどん』  
519円(税570円)

『焼き餅のうどん』  
710円(税780円)

『黄金だしうどん』  
519円(税570円)

『大判揚げのきつねうどん』  
655円(税720円)



『大海老天付 セイロそば』  
1,355円(税1,490円)



自家製焼そばの  
『どり辛つけそば』  
三井井セット

1,346円(税1,480円)  
1,000円(税1,100円)

香り豊かな  
お蕎麦

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)



鹿児島県産  
『黒豚つけそば』  
三井井セット

1,419円(税1,560円)  
1,073円(税1,180円)



『天ぷら付  
二味大根そば』  
1,091円(税1,200円)

つるりとしたのと越しの  
そばと歯触りの良い大根を  
ごまダレと特製つゆの二つの  
味でお楽しみください。

●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。





■ 1267kcal ■ 塩分 110.0g ■ 内訳: 糖質 28g ■ 塩分 10.0g

### 三元豚の『ロースかつ煮定食』

1,219円 (税込1,340円)



■ 1496kcal ■ 塩分 6.8g ■ 内訳: 糖質 30g ■ 塩分 6.8g

### 伝統の味『民芸すき焼き定食』

1,410円 (税込1,550円)



■ 688kcal ■ 塩分 4.4g ■ 内訳: 糖質 28g ■ 塩分 2.4g

### 野菜食

『冷やし担々うどん』  
杏仁玉子とセサト

1,355円

(税込1,490円)

1,073円

(税込1,180円)



■ 688kcal ■ 塩分 4.4g ■ 内訳: 糖質 28g ■ 塩分 2.4g

『辛さえす』  
/// (2辛) +30円(税込)  
/// (3辛) +60円(税込)

冷やし担々うどんに  
杏仁玉子とセサトを  
増し!

『白胡麻担々うどん』  
ミミ味噌かつ井セット

1,410円

(税込1,550円)

1,064円

(税込1,170円)



満腹  
さんぷくセット

カレー  
うどんと  
丼

どんぶり



ボリューム満点!  
サクサク衣の  
大海老天丼

### 『カレーうどんとヒレかつ丼』

写真 かつ3枚

1,300円 (税込1,430円)

かつ2枚

1,200円 (税込1,320円)

写真 かつ3枚 1561kcal 塩分 13.0g

### 単品カレーうどん

900円 (税込990円)

659kcal 塩分 7.1g

### 『カレーうどんと大海老天丼』

1,355円 (税込1,490円)

1427kcal 塩分 9.3g

●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。  
●当店では共通の調理器具で、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。



# 野菜を食べよう！

## 1日分の野菜 360g にできます。

たっぷり野菜  
+170円(税込)



629kcal 塩分/5.3g  
35kcal 塩分/4.1g



646kcal 塩分/8.3g  
187kcal 塩分/7.3g

サブロク  
『360民芸ちゃんぽんうどん』 1,046円(¥1,150円)

『民芸ちゃんぽんうどん』 891円(¥980円)

563kcal 塩分/5.3g (内つけ麺数値) 35kcal 塩分/4.1g

スーラー  
『黒酢の酸辣うどん』 杏仁豆腐 セット  
単品 955円(¥1,050円) 等具 1,237円(¥1,360円)



647kcal 塩分/8.0g  
114kcal 塩分/6.6g

『長崎ちゃんぽんうどん』  
900円(¥990円)



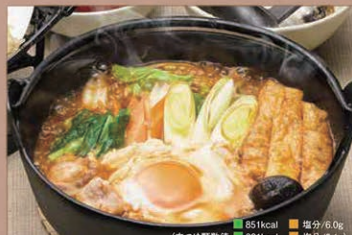
654kcal 塩分/9.2g

パリパリ揚げ麺『皿うどん』  
910円(¥1,000円)



663kcal 塩分/4.3g  
114kcal 塩分/3.1g

『ピリ辛ちゃんぽんうどん』  
928円(¥1,020円)



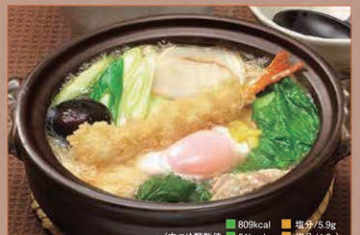
851kcal 塩分/6.0g  
321kcal 塩分/5.1g

『尾張風味噌煮込みうどん』  
973円(¥1,070円)



896kcal 塩分/7.8g  
111kcal 塩分/6.8g

伝統の味  
『肉すきうどん』  
1,019円(¥1,120円)



809kcal 塩分/5.9g  
51kcal 塩分/4.6g

創業の味  
『民芸鍋焼きうどん』  
973円(¥1,070円)



335kcal 塩分/1.2g

おにい  
低糖質  
糖質30%オフ  
ミニ天井  
382円(¥420円)



ミニ天井 421kcal 塩分/1.5g

ミニしらすどろ井 265kcal 塩分/2.0g

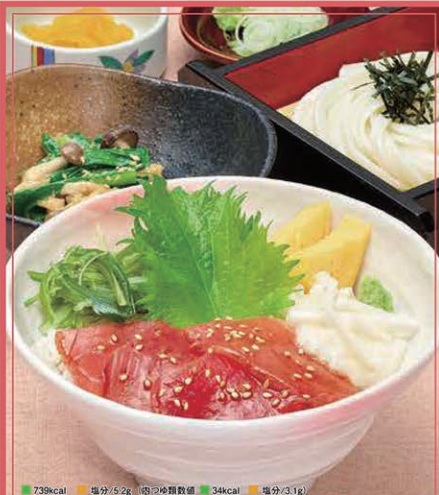
ミニまぐろたたき井 241kcal 塩分/1.6g

ミニ味噌かつ井 358kcal 塩分/1.1g

選べる  
ミニ井  
セット  
346円(¥380円)  
単品 419円(¥460円)

●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。





# お好み 丼 ランチ

うどんと小鉢がついた  
お昼限定のお得なセットです。  
小うどん 温又は冷  
小鉢／香の物付き

『漬けまぐろとろろ丼ランチ』  
919円(税込1,010円)

739kcal 塩分/5.2g 肉の塩分値 34kcal 塩分/3.1g



『大海老天丼ランチ』  
1,000円(税込1,100円)

972kcal 塩分/6.6g 肉の塩分値 20kcal 塩分/1.6g



『彩り野菜の  
生姜焼き丼ランチ』  
982円(税込1,080円)

998kcal 塩分/5.0g  
肉の塩分値 20kcal 塩分/1.6g



『ヒレかつ丼ランチ』

全品おつ3枚 946円(税込1,040円)  
かつ4枚 1,046円(税込1,150円)

カツ3枚 900kcal 塩分/8.4g  
カツ4枚 960kcal 塩分/1.6g



カリフラワーご飯を使用して  
糖質を抑えております。

低糖質

『健康  
ねばとろ丼ランチ』  
955円(税込1,050円)

731kcal 塩分/4.5g  
肉の塩分値 34kcal 塩分/3.1g



『釜揚げしらすと  
まぐろたたき丼ランチ』  
900円(税込990円)

718kcal 塩分/5.8g  
肉の塩分値 39kcal 塩分/2.6g



『深川風  
あさりのわっぱご飯  
ランチ』

1,037円  
(税込1,140円)

ふつくらとしたあさりの  
うまみたっぷりのわっぱご飯を  
お楽しみください。



773kcal 塩分/7.1g 肉の塩分値 44kcal 塩分/2.7g

●食材や香の物は季節によって異なる場合がございます。写真は裏返すため、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。



お好み麺と  
 選ぶ一品の



# ランチ

お好み麺

右記よりお好みの麺商品をお選びください。



選ぶ一品

下記よりお好みの一品を一つお選びください。

選ぶ一品



『ミニ天丼』

■ 421kcal ■ 塩分 4.9g



『ミニまぐろ  
 たたき丼』

■ 241kcal ■ 塩分 1.6g



『ミニしらす  
 ところろ丼』

■ 265kcal ■ 塩分 2.0g



『お寿司2貫』

■ 113kcal ■ 塩分 2.2g



『健康豆サラダ』

■ 45kcal ■ 塩分 0.9g



『低糖質  
 ミニ天丼』

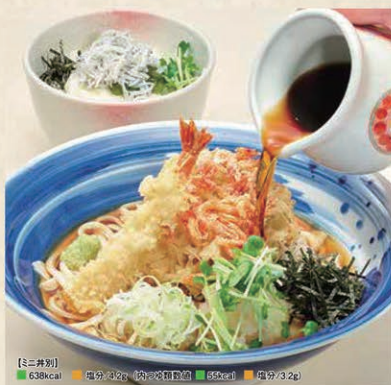
■ 335kcal ■ 塩分 1.2g



『天ぷら付セイロそば』

1,110円(税1,220円)

【にぎり寿司別】 ■ 621kcal ■ 塩分 4.9g (内 かつお節数値 60kcal ■ 塩分 3.9g)



【ミニ丼別】 ■ 438kcal ■ 塩分 3.2g (かつお節数値 55kcal ■ 塩分 3.2g)

『桜海老と海老天おろしうどん』

1,019円(税1,120円)



【ミニ丼別】 ■ 476kcal ■ 塩分 6.8g (内 かつお節数値 76kcal ■ 塩分 5.6g)

『とろろそば』

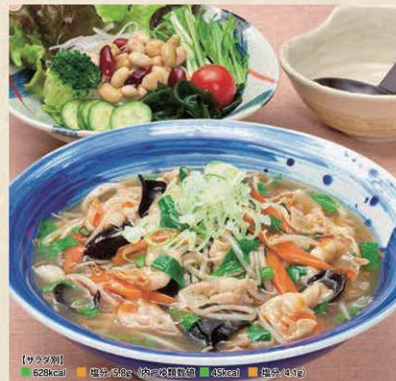
1,000円(税1,100円)



【ミニ丼別】 ■ 438kcal ■ 塩分 3.2g (かつお節数値 55kcal ■ 塩分 3.2g)

『セイロうどんと茶碗蒸し』

910円(税1,000円)



【サクラン別】 ■ 628kcal ■ 塩分 6.8g (内 かつお節数値 45kcal ■ 塩分 4.9g)

『サンマーメン風あんかけうどん』

982円(税1,080円)

●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。





## 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/>