



旬を迎えるあなごや真いわしに、
オリジナルの抹茶そばと彩り豊かな
お料理を是非お楽しみください。

初夏の 彩り



季節の
ロカボメニュー
登場!!

からだに
やさしい
からだ



鹿児島県産

うなぎ重



鹿児島県産 うなぎ一尾の
『うなぎ重セット』
3,264円 (税込3,590円)

ふつふつとしたうなぎのお重に
うどんと 酢の物が
ついたお得なセットです。

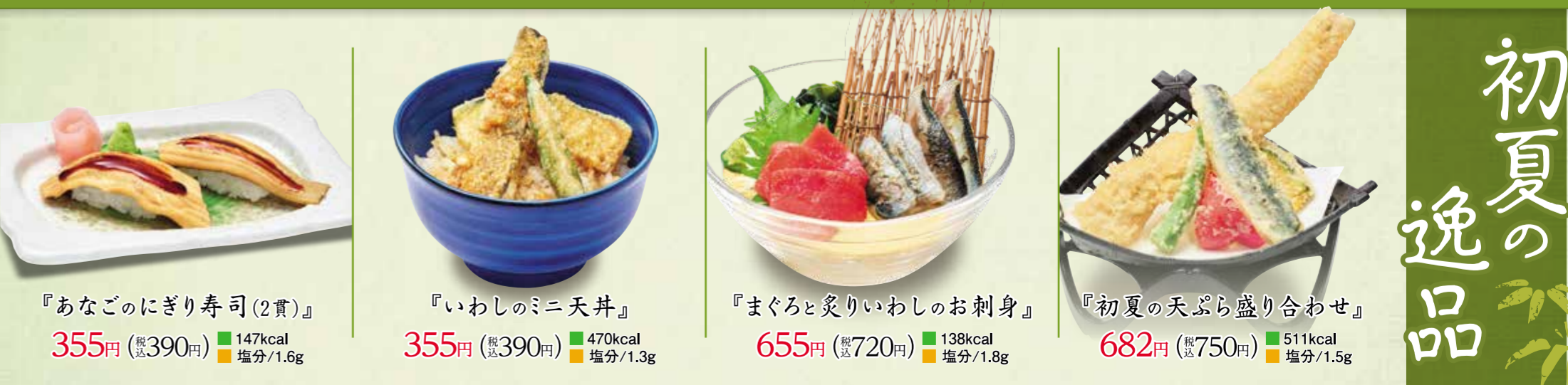
1090kcal 塩分/6.5g (内つゆ類数値 27kcal 塩分/1.6g)



『あなご天の煮浸しうどん』あなごのにぎり寿司セット
写真 1,510円 (税込1,660円) 単品 1,155円 (税込1,270円)



『あなごの抹茶とろろそば』いわしのミニ天井セット
写真 1,428円 (税込1,570円) 単品 1,073円 (税込1,180円)



『あなごのにぎり寿司(2貫)』 355円 (税込390円) 147kcal 塩分/1.6g
『いわしのミニ天井』 355円 (税込390円) 470kcal 塩分/1.3g
『まぐろと炙りいわしのお刺身』 655円 (税込720円) 138kcal 塩分/1.8g
『初夏の天ぷら盛り合わせ』 682円 (税込750円) 511kcal 塩分/1.5g

初夏の
逸品

注 ●うどんとそばを同じ釜で茹でております。●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。
●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時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。●食材や香の物は季節によって異なる場合がございます。写真は蒸し直前のため、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。
22-May.19

厳選した真いわしを
炙り刺身と天ぷらでお楽しみ
いただける民芸の初夏の御膳です。

厳選
素材



『初夏の天ぷらとお刺身和膳』
1,628円 (税1,790円)

- ・お刺身
- ・炙りいわし
- ・まぐろ
- ・初夏の天ぷら
- ・三ツ仕切
- ・煮物
- ・小松菜の
- ・しらすおろし
- ・小うどん
- ・茶碗蒸し
- ・ご飯
- ・香の物

1094kcal 塩分/8.0g (内つゆ類数値) 51kcal 塩分/4.2g

民芸特製タレで照焼きに
真いわし

いわしはDHAとEPAを
バランスよく含んでおり、
カルシウムも豊富！旬の脂の乗った
真いわしをお楽しみください。



『いわしの
照り焼き親子重』
1,355円 (税1,490円)

1124kcal 塩分/6.5g (内つゆ類数値) 15kcal 塩分/1.2g

コーチン入り
つゆの煮物

自家製タレで照り焼きにした
真いわしとしらすの親子重！

ロカボ
ロカボでは1食で摂取する糖質量を
20~40グラムにするという適正
糖質を提唱しています。

『初夏の彩りロカボ膳』
1,528円 (税1,680円)

- ・お刺身
- ・炙りいわし
- ・まぐろ
- ・唐揚げと手羽先
- ・野菜の
- ・わさびマヨネーズ
- ・茶碗蒸し
- ・糖質オフ
- ・ミニしらす丼
- ・香の物

糖質
39g



『おいしく楽しく適正糖質』

755kcal 塩分/6.6g (内つゆ類数値) 7kcal 塩分/1.5g

からだに
やさしい

旬の食材を楽しんで
適正な糖質を摂取できる
民芸自慢のロカボ御膳です。

カリフラワー
ライスで
糖質オフ

一本あなご

低カロリーで脂質が低く
ヘルシーなあなご。
高タンパクでビタミンAも
魚介類トップクラス！

抹茶そば

ルチンやカタキン、
ビタミンAが豊富な
民芸オリジナル抹茶そば。



『初夏の天ぷら相盛り膳』
1,482円 (税1,630円)

1499kcal 塩分/8.4g (内つゆ類数値) 72kcal 塩分/4.6g

手延へちま

天空の抹茶使用
抹茶そば



静岡県の山間地にある
『天空の覆い茶園』の
天空の抹茶使用

旬のあなごや真いわし、夏野菜を
使った天重と、オリジナルの
抹茶そばをお楽しみください。

『初夏の天重と抹茶そばセット』
1,382円 (税1,520円)

1241kcal 塩分/6.6g (内つゆ類数値) 28kcal 塩分/1.9g



『初夏の天おろしうどん』あなごのにぎり寿司セット
写真 1,428円 (税1,570円) 単品 1,073円 (税1,180円)

単品 890kcal 塩分/5.2g (内つゆ類数値) 55kcal 塩分/3.2g