

GRAND MENU

和食のおもてなし

おしながき

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。

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。



厳選
素材





単品 896kcal 塩分/7.8g
(内つゆ類数値 111kcal 塩分/6.8g)

民芸の味『肉すきうどん』ご飯セット
1,229円(税込1,350円) 単品 1,019円(税込1,120円)



単品 624kcal 塩分/5.1g
(内つゆ類数値 35kcal 塩分/4.4g)

ごろっと野菜の『黒豚けんちん鍋うどん』ミニまぐろたたき丼セット
1,419円(税込1,560円) 単品 1,064円(税込1,170円)



単品 809kcal 塩分/5.9g (内つゆ類数値 51kcal 塩分/4.6g)

創業の味

『民芸鍋焼きうどん』にぎり寿司3貫セット
1,482円(税込1,630円) 単品 982円(税込1,080円)



自慢の国産牛もつ鍋

1日分の野菜
360g

免疫力アップ!



黒『もつ鍋うどん』
1,282円(税込1,410円)
もつ増量2倍! +300円(税込330円)

730kcal 塩分/7.1g
(内つゆ類数値 195kcal 塩分/6.5g)

ツルツル美肌!



白『もつ鍋うどん』
1,282円(税込1,410円)
もつ増量2倍! +300円(税込330円)

669kcal 塩分/8.8g
(内つゆ類数値 134kcal 塩分/8.2g)

脂肪燃烧、疲労回復!



赤『もつ鍋うどん』
1,282円(税込1,410円)
もつ増量2倍! +300円(税込330円)

860kcal 塩分/7.2g
(内つゆ類数値 152kcal 塩分/6.6g)

カセットコンロで
ご提供いたします※お鍋はお席で
煮ていただきます。

注 ●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。

●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。

大海老

食べんたて 新鮮

厳選
素材

さくつとした衣で楽しむ
ポリウム満点の
大海老天ぷら。

手延うどんをこだわりの
オリジナル味噌で仕上げたお鍋。
ポリウム満点の大海老の天ぷらと
ご一緒にお楽しみください。

『大海老天 味噌煮込みうどん』
1,491円 (税込1,640円)

『尾張風味味噌煮込みうどん』 982円 (税込1,080円)

写真 ■ 1119kcal ■ 塩分/8.2g (内つゆ類数値) ■ 333kcal ■ 塩分/6.2g



温冷
お選び
いただけます。

『大海老天
とろろそば』
ミニまぐろたたき丼セット

1,555円
(税込1,710円)

単品 1,200円
(税込1,320円)

単品 ■ 564kcal ■ 塩分/6.5g (内つゆ類数値) ■ 76kcal ■ 塩分/5.1g



『大海老天重』

1,391円
(税込1,530円)

■ 1007kcal ■ 塩分/4.8g (内つゆ類数値) ■ 15kcal ■ 塩分/1.2g



からだに
おいし
い

海藻の一種である
ふのりを練り込んだ
つるりとしたのど越しの
よいふのりそば。

『大海老天 布海苔そば』
1,428円 (税込1,570円)

■ 747kcal ■ 塩分/5.4g (内つゆ類数値) ■ 60kcal ■ 塩分/3.9g



『上にぎり寿司御膳』
1,528円 (税込1,680円)
写真 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

写真 1056kcal 塩分/7.9g (内つゆ類数値 39kcal 塩分/3.8g)



『にぎり寿司御膳』
1,346円 (税込1,480円)
写真 ミニデザート付 1,419円 (税込1,560円)

厚焼き玉子
寿司4貫

924kcal 塩分/7.4g (内つゆ類数値 51kcal 塩分/4.2g)



北海道産とろろ付
『まぐろづくし重』
(写真) 茶碗蒸しセット 1,683円 (税込1,850円)
お重うどん 1,428円 (税込1,570円)

お重うどん 786kcal 塩分/4.5g (内つゆ類数値 22kcal 塩分/2.7g)

注

●食材や香の物は季節によって異なる場合がございます。写真は煮込み前のため、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。

民芸の 釜めし

自家製
タルタル
ソース

『純和鶏の釜めし御膳』 お刺身セット

1,391円(税込1,530円)

■ 813kcal ■ 塩分/5.6g (内つゆ類数値) ■ 34kcal ■ 塩分/3.1g

純国産鶏種 岩手県産純和鶏

噛むほどにコクを感じる旨みの濃い
【純和鶏】を民芸自慢のだしで
炊き上げました。

『純和鶏の釜めし御膳』 カキフライセット

1,391円(税込1,530円)

■ 1168kcal ■ 塩分/5.0g (内つゆ類数値) ■ 28kcal ■ 塩分/1.6g

民芸和膳 『大海老 天ぷら和膳』

1,591円
(税込1,750円)

・大海老天ぷら
・まぐろのお刺身
・三ツ仕切
・田楽野菜
・和え物
・茶碗蒸し
・味噌汁
・ご飯
・香の物

■ 939kcal ■ 塩分/6.3g (内つゆ類数値) ■ 24kcal ■ 塩分/2.6g



厳選
素材

合鴨をお好みの加減で焼き、
柚子香る特製ソースで
お召し上がりください。

『合鴨ステーキの 民芸御膳』

1,482円 (税込1,630円)

- ・合鴨
ステーキ
- ・お刺身
- ・和え物
- ・みそ汁
- ・ご飯
- ・香の物



639kcal 塩分/5.0g (内つゆ類数値 23kcal 塩分/2.7g)



1496kcal 塩分/6.8g (内つゆ類数値 81kcal 塩分/5.4g)

伝統の味『民芸すき焼き定食』

1,410円 (税込1,550円)



お重うどん 1194kcal 塩分/10.9g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)

三元豚の『やわらかかつ重』(小うどん・香の物付)

(写真)

サラダ・うどんセット 1,310円 (税込1,440円)

お重うどん 955円 (税込1,050円)



1186kcal 塩分/8.9g (内つゆ類数値 27kcal 塩分/1.6g)

三元豚の『ローズかつ煮定食』

1,219円 (税込1,340円)

注

●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。

●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。



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。

私たちは サガミ
ホールディングスのグループです

こんにゃく
ライス
使用

選べるおかず：黒豚の蒸し野菜鍋

からだ
に
おいしい

選べるおかず

いずれか好きなおかずを
お選びいただけます



ぶりの塩焼き



黒豚の蒸し野菜鍋

写真 黒豚の蒸し野菜鍋

584kcal 塩分/5.9g (内つゆ類数値 19kcal 塩分/2.9g)

ぶりの塩焼き

558kcal 塩分/7.8g (内つゆ類数値 14kcal 塩分/3.0g)

【選べるおかず】
・黒豚の
蒸し野菜鍋
・お刺身
・天ぷら
・梅と大葉の
香味ご飯

選べるおかず

『民芸ロカボ御膳』

1,537円 (税込1,690円)

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。



単品 723kcal 塩分/8.2g (内つゆ類数値 114kcal 塩分/6.6g)



681kcal 塩分/7.3g (内つゆ類数値 34kcal 塩分/3.1g)

糖質オフ麺使用 『長崎ちゃんぽんうどん』
低糖質ミニ天井セット

1,464円 (税込1,610円) 単品 1,082円 (税込1,190円)

深川風『あさりわっぱご飯のとろろ三昧膳』

1,328円 (税込1,460円)

注

●うどんとそばを同じ釜で茹でております。●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。

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)

たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

定番
酸辣



単品 646kcal 塩分/8.3g (内つゆ類数値) 187kcal 塩分/7.3g

スーラー
『黒酢の酸辣うどん』杏仁豆腐 セット
1,264円(税込1,390円) 単品 964円(税込1,060円)



たっぷり野菜
+1000円(税込)
1日分の野菜
360g

1049kcal 塩分/11.1g (内つゆ類数値) 187kcal 塩分/7.3g

スーラー
『鶏竜田の黒酢酸辣うどん』
1,155円(税込1,270円)



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

『長崎ちゃんぽんうどん』
ミニ味噌かつ井セット
1,255円(税込1,380円) 単品 900円(税込990円)



白湯

たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

サブロー
『360長崎
ちゃんぽんうどん』
1,055円
(税込1,160円)

688kcal 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

単品 894kcal 塩分/9.2g

パリパリ揚げ麺
『皿うどん』
ミニまぐろ
たたき井セット
1,283円(税込1,410円) 単品 928円(税込1,020円)



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

単品 668kcal 塩分/5.3g (内つゆ類数値) 35kcal 塩分/4.1g

『民芸
ちゃんぽん
うどん』
あつたか焼き餅
ぜんざいセット
1,282円(税込1,410円) 単品 900円(税込990円)



たっぷり野菜
+170円(税込)
1日分の野菜
360g

単品 631kcal 塩分/6.9g (内つゆ類数値) 152kcal 塩分/5.6g

『ピリ辛
ちゃんぽん
うどん』
ミニ天井
セット
1,310円(税込1,440円) 単品 955円(税込1,050円)

ご飯

210円
(税込230円)
256kcal 塩分/0g



321kcal 塩分/1.2g

こんにゃく
ライス使用
低糖質
糖質30%オフ
ミニ天井
382円
(税込420円)



421kcal 塩分/1.5g



254kcal 塩分/1.6g



241kcal 塩分/1.6g



358kcal 塩分/1.1g

選べる
ミニ井
セット
419円
(税込460円)
355円
(税込390円)

自慢の麺商品とご一緒にどうぞ。

注 ●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。
●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。



おいしいヘルシー

糖質30%OFF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)



辛さを増す
🌶️(2辛) +30円(税込)
🌶️🌶️(3辛) +60円(税込)

■ 1323kcal ■ 塩分/8.8g (内つゆ類数値) ■ 409kcal ■ 塩分/6.0g

🌶️『鶏竜田の白胡麻担々うどん』

1,264円(税込1,390円)



旨辛
うまから
創作うどん

辛さを増す
🌶️(2辛) +30円(税込)
🌶️🌶️(3辛) +60円(税込)

🌶️玉子とじ『白胡麻担々うどん』

ミニ味噌かつ丼 セット

1,428円(税込1,570円) 単品 1,073円(税込1,180円)

単品 ■ 937kcal ■ 塩分/7.7g (内つゆ類数値) ■ 409kcal ■ 塩分/6.0g



『カレーうどん 定食』

1,437円(税込1,580円)

『カレーうどん』

単品 891円(税込980円)

単品 ■ 659kcal ■ 塩分/7.1g



鹿児島県産
黒豚

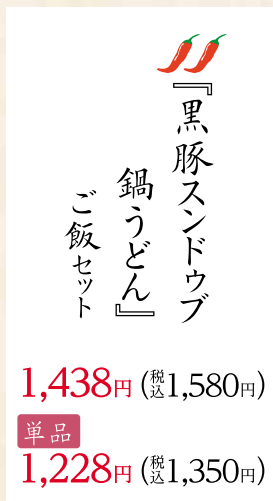
鹿児島県産黒豚の
『旨辛胡麻味噌
鍋うどん』

ミニ天丼セット

1,537円(税込1,690円)

単品 1,182円(税込1,300円)

単品 ■ 774kcal ■ 塩分/7.3g (内つゆ類数値) ■ 195kcal ■ 塩分/6.5g



🌶️🌶️

『黒豚スンドウブ
鍋うどん』

ご飯セット

1,438円(税込1,580円)

単品 1,228円(税込1,350円)



単品 ■ 814kcal ■ 塩分/8.2g (内つゆ類数値) ■ 161kcal ■ 塩分/7.0g



あったか
焼き餅ぜんざい

382円(税込420円)

■ 319kcal ■ 塩分/0.2g



■ 212kcal ■ 塩分/0.2g

バナニアイスの黒蜜きなこかけ

単品 346円(税込380円)



■ 138kcal ■ 塩分/0.5g

みつ豆

単品 346円(税込380円)



■ 302kcal ■ 塩分/0.2g

白玉しるこ

単品 346円(税込380円)



■ 208kcal ■ 塩分/0.1g

杏仁豆富(あんず)

単品 346円(税込380円)

甘味
セット

お食事とセットで

300円(税込330円)



709kcal 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』
1,273円 (税込1,400円)



単品 713kcal 塩分/4.7g (内つゆ類数値 56kcal 塩分/3.5g)

『鴨汁つけうどん』天ぷら付き
1,264円 (税込1,390円) 単品 928円 (税込1,020円)

あつあつの手延べうどんを
鴨のうまみたっぷりのつけ汁で



『セイロうどん』
537円 (税込590円)

365kcal 塩分/3.2g
(内つゆ類数値 41kcal 塩分/2.4g)



『黄金だし
うどん』
537円 (税込590円)

345kcal 塩分/4.7g
(内つゆ類数値 35kcal 塩分/2.8g)



『民芸
きつねうどん』
673円 (税込740円)

556kcal 塩分/4.4g
(内つゆ類数値 35kcal 塩分/2.8g)



『焼き餅の
カうどん』
719円 (税込790円)

471kcal 塩分/3.7g
(内つゆ類数値 35kcal 塩分/2.8g)



写真 セイロ2枚 1007kcal 塩分/6.0g
(内つゆ類数値 58kcal 塩分/3.5g)

『天ぷら付セイロうどん』
写真 セイロ2枚 1,219円 (税込1,340円)
セイロ1枚 1,046円 (税込1,150円)



『大海老天 焼き餅うどん』
ミニまぐろたたき丼セット
1,374円 (税込1,510円)
単品 1,019円 (税込1,120円)

単品 515kcal 塩分/3.7g
(内つゆ類数値 35kcal 塩分/2.8g)

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)
+130円 (税込)

糖質30%OFF
手延べうどんに
変更
+182円
(税込200円)

ご飯

210円
(税込230円)

256kcal 塩分/0g



321kcal 塩分/1.2g

こんにゃく
ライス使用
低糖質
糖質30%オフ
ミニ天丼
382円
(税込420円)



ミニ天丼 421kcal 塩分/1.5g



ミニめかぶどろろ丼 254kcal 塩分/1.6g



ミニまぐろたたき丼 241kcal 塩分/1.6g



ミニ味噌かつ丼 358kcal 塩分/1.1g

単品
(税込460円)
419円

選べる
ミニ丼
セット
355円
(税込390円)

自慢の麺商品とご一緒にどうぞ。

●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。

●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。

そばの量を
変更できます。

そば大盛
(1.5人前になります)
+130円(税込)

『セイロそば』 637円(税込700円)
■ 412kcal ■ 塩分/2.8g (内つゆ類数値) ■ 43kcal ■ 塩分/2.8g



単品 ■ 668kcal ■ 塩分/5.2g (内つゆ類数値) ■ 76kcal ■ 塩分/5.1g

『鴨南蛮そば』にぎり寿司3貫セット
1,519円(税込1,670円) 単品 1,019円(税込1,120円)



単品 ■ 573kcal ■ 塩分/4.0g (内つゆ類数値) ■ 56kcal ■ 塩分/3.5g

あったか『黒豚つけそば』ミニ天井セット
1,428円(税込1,570円)

『黒豚つけそば』
1,073円(税込1,180円)

20

単品 ■ 694kcal ■ 塩分/5.0g (内つゆ類数値) ■ 60kcal ■ 塩分/3.9g

『大海老天 セイロそば』 1,373円(税込1,510円)

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

『鴨汁つけそば』ミニめかぶとろろ井セット
1,383円(税込1,520円) 単品 1,028円(税込1,130円)

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

『とろろそば』ミニまぐろたたき井セット
1,255円(税込1,380円) 単品 900円(税込990円)

和風ドレッシング 白ごまドレッシング 和風ドレッシング

じゃこど大根のサラダ 豆腐とわかめのサラダ 健康豆サラダ

サラダ セット 355円(税込390円)

にぎり寿司3貫 【まぐろ・いか・海老】 カキフライとご飯セット

自家製タルタルソース

500円(税込550円) 582円(税込640円)



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/>