

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。



味の民会

和食のおもてなし

おしながき

GRAND MENU



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。



黒大豆ピリ辛味噌と
胡麻の力で免疫力アップ

黒

コラーゲンたっぷり
白湯スープで
ツルツル美肌

白

ピリ辛肉味噌と
旨辛スープで
脂肪燃焼・疲労回復

赤

1日分の野菜
360g

No.159 『国産牛もつ鍋うどん 赤』

No.160 『国産牛もつ鍋うどん 白』

No.161 『国産牛もつ鍋うどん 黒』

各1,682円(税1,850円)

もつ増量2倍! +682円(税750円)

もつ鍋うどん赤 859kcal 塩分/7.2g (内つゆ類数値 152kcal 塩分/5.6g)
もつ鍋うどん白 679kcal 塩分/8.7g (内つゆ類数値 134kcal 塩分/8.2g)
もつ鍋うどん黒 793kcal 塩分/8.8g (内つゆ類数値 256kcal 塩分/8.2g)

自慢の国産 牛もつ鍋

お鍋を
さらに楽しむ

No.169 『追加つゆ』

各91円(税100円)

No.166



『追加国産牛もつ』

682円(税750円) 268kcal 塩分/0.2g

No.167



『追加野菜』

255円(税280円) 37kcal 塩分/0.0g

No.168



『追加うどん』

164円(税180円) 154kcal 塩分/0.4g

No.165



『雑炊セット』

182円(税200円) 245kcal 塩分/0.5g

伝統の味

『民芸すき焼き定食』

No.312 得 写真 茶碗蒸し付

1,810円(税1,990円)

No.311 ごはんどうどん付

1,628円(税1,790円)

ごはんどうどん付 1385kcal 塩分/8.6g (内つゆ類数値 177kcal 塩分/6.8g)

不動の人気を誇る味の民芸伝統の味。
甘辛い割り下が牛肉と野菜の旨みを引き立たせます。

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。



厳選したネタを

色とりどりに盛り付けた、
贅沢御膳です。

大海老



『大海老天ぷら付』

上にぎり寿司

御膳』

No.317 写真 ミニデザート付

2,073円(税込2,280円)

No.318

1,982円(税込2,180円)

糖質20%オフにぎり寿司に変更できます

※糖質20%オフにぎり寿司にはガリはつきません

活め

あなごの

一本にぎり

寿司6貫

だし巻玉子

旅するサーモン



活めあなご

写真 ミニデザート付 1120kcal 塩分/8.0g (内つゆ類数値 39kcal 塩分/3.8g)



酢飯でご提供
いたします。

旅するサーモン

井どうどん 810kcal 塩分/6.9g (内つゆ類数値 22kcal 塩分/2.7g)

ご当地サーモンの『サーモン丼』

No.305 井どうどん 1,937円(税込2,130円)

No.306 得 写真 茶碗蒸し付 2,119円(税込2,330円)

『にぎり寿司御膳』

No.315 写真 ミニデザート付 1,582円(税込1,740円)

No.316 1,491円(税込1,640円)

写真 ミニデザート付 777kcal 塩分/7.2g (内つゆ類数値 51kcal 塩分/4.2g)

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。

●当店で共通の調理器具で、食物アレルギー特定原材料8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。

あつあつで上品な味わいの釜めしと、サクッとジューシーなカキフライ。海の幸づくしの贅沢な御膳です。

広島産
牡蠣使用

『いくらと蟹の釜めし御膳』

No.325 1,800円(税込1,980円)

いくらと蟹の釜めし御膳のおかずはカキフライです

1068kcal 塩分/6.3g (内つゆ類数値 27kcal 塩分/1.6g)

民芸の

釜めし

『純和鶏の釜めし御膳』

No.326 選べるおかず 天ぷら 1,528円(税込1,680円)

No.327 選べるおかず まぐろのお刺身 1,528円(税込1,680円)

選べる
おかず

お好みのおかずをお選びください。



『天ぷら』



『まぐろのお刺身』

選べる
おかず

選べるおかず 天ぷら

1058kcal 塩分/5.6g (内つゆ類数値 32kcal 塩分/2.3g)

選べるおかず まぐろのお刺身

922kcal 塩分/5.9g (内つゆ類数値 22kcal 塩分/2.7g)

北海道産
どろろ

ご当地サーモン

『サーモン陶板焼きの漁師膳』

No.322 1,982円(税込2,180円)

1211kcal 塩分/6.6g (内つゆ類数値 42kcal 塩分/3.2g)

旅する
サーモン

日本各地の
サーモンをお届け



旅するサーモン

日本各地のサーモンを旬に合わせてご提供いたします。

旨味が強く脂ののった自慢のサーモンを是非ご賞味ください。

※サーモンは時期により産地が異なります。詳しくは従業員までお問い合わせください。

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。

★★★★★
A5
ランク

民芸はA5ランクに
こだわりました。

・黒毛和牛ステーキ
・まぐろのお刺身
・茶碗蒸し
・手延べうどん
・ご飯
・香の物

『黒毛和牛 ステーキ御膳』

No.319 **2,982円** (税込3,280円)

■ 1009kcal ■ 塩分/6.6g (内つゆ類数値) ■ 55kcal ■ 塩分/4.3g

厳選
素材

黒樺牛

くろはなぎゅう

—— A5ランク使用 ——

熊本の自然に育まれた最高級黒毛和牛「黒樺牛」
芳醇な香りの脂と甘みの強い赤身の絶妙なバランスが
際立つ味わいをお楽しみください。

厳選した黒毛和牛をお好みの
焼き加減でお召しあがりください。

■ 413kcal ■ 塩分/3.1g

『黒毛和牛ステーキの陶板焼き』

No.456 **2,091円** (税込2,300円)

『黒毛和牛ステーキ重』

No.310

得

茶碗蒸し付

No.309

写真 お重うどん

2,900円 (税込3,190円)

2,719円 (税込2,990円)

お重うどん ■ 951kcal ■ 塩分/5.0g (内つゆ類数値) ■ 15kcal ■ 塩分/1.2g

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8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。



『いくらと蟹の贅沢重』

No.308 **得** 写真 茶碗蒸し付

2,137円(税込2,350円)

No.307 お重うどん

1,955円(税込2,150円)

お重うどん 797kcal 塩分/7.2g (内つゆ類数値 27kcal 塩分/1.6g)

プチプチ食感のいくらとふんわりとした蟹の身、濃厚な蟹味噌を彩り豊かなお重に仕立てました。贅沢な味わいの海の幸をお楽しみください。



お重うどん 1087kcal 塩分/5.5g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)

三元豚の『やわらかかつ重』

No.302 **得** 写真 茶碗蒸し付

1,446円(税込1,590円)

No.301 お重うどん

1,264円(税込1,390円)



大海老

『大海老天重』

No.304 **得** 写真 茶碗蒸し付

1,682円(税込1,850円)

No.303 お重うどん

1,500円(税込1,650円)

お重うどん 1062kcal 塩分/4.5g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)



三元豚の『ロースかつ煮定食』

No.313 **得** 写真 茶碗蒸し付

1,537円(税込1,690円)

No.314 ごはんうどん付

1,355円(税込1,490円)

ごはんうどん付 1039kcal 塩分/6.7g (内つゆ類数値 102kcal 塩分/5.1g)



じゅわつと揚げたロースかつを
ふわふわ玉子と民芸自慢の
だしでとしました。

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。



たっぷり野菜
+220円(税込)
1日分の野菜
360g

単品 886kcal 塩分/9.2g

『海鮮皿うどん』ミニまぐろたたき井セット

No.113 写真 1,783円(税込1,960円)

No.112 うどん単品 1,346円(税込1,480円)

パリパリ揚げ麺『皿うどん』

802kcal 塩分/8.5g

No.111 1,046円(税込1,150円)

白湯
スープ

コク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』

No.105 1,246円(税込1,370円)

726kcal 塩分/7.7g
(内つゆ類数値)
114kcal 塩分/6.6g

海鮮トッピング

+330円(税込)でおいしさプラス!

魚介のうま味で
おいしさアップ!



醤油
味油

たっぷり野菜
+220円(税込)
1日分の野菜
360g

699kcal 塩分/6.1g (内つゆ類数値) 59kcal 塩分/4.2g

『海鮮民芸ちゃんぽんうどん』

No.107 1,346円(税込1,480円)

『民芸ちゃんぽんうどん』

616kcal 塩分/5.4g (内つゆ類数値) 59kcal 塩分/4.2g

No.106 1,046円(税込1,150円)



白湯
スープ

たっぷり野菜
+220円(税込)
1日分の野菜
360g

681kcal 塩分/7.7g (内つゆ類数値) 114kcal 塩分/6.6g

『長崎ちゃんぽんうどん』

No.104 1,046円(税込1,150円)



白湯
スープ

たっぷり野菜
+220円(税込)
1日分の野菜
360g

765kcal 塩分/8.4g (内つゆ類数値) 114kcal 塩分/6.6g

『海鮮長崎ちゃんぽんうどん』

No.108 1,346円(税込1,480円)



新

たっぷり野菜
+220円(税込)
1日分の野菜
360g

616kcal 塩分/6.8g (内つゆ類数値) 152kcal 塩分/5.6g

『ピリ辛ちゃんぽんうどん』

No.109 1,046円(税込1,150円)



新

たっぷり野菜
+220円(税込)
1日分の野菜
360g

699kcal 塩分/7.5g (内つゆ類数値) 152kcal 塩分/5.6g

『海鮮ピリ辛ちゃんぽんうどん』

No.110 1,346円(税込1,480円)



No.515

贅沢蟹ミニ井

酢飯でご提供
いたします。

682円
(税込750円)

248kcal 塩分/1.7g



No.514

ミニいくら井

591円
(税込650円)

273kcal 塩分/0.5g

選べるミニ井セット 各437円(税込480円)



No.511

ミニ天井

394kcal 塩分/1.3g



No.512

ミニまぐろたたき井

289kcal 塩分/1.6g



No.513

ミニ味噌かつ井

377kcal 塩分/1.1g

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)
+170円(税込)

糖質30%OFF
手延べうどんに
変更
+250円(税込)

単品うどん

『セイロうどん』

No.119 637円(税込700円)
■ 354kcal ■ 塩分/3.2g
(内つゆ類数値 ■ 41kcal ■ 塩分/2.4g)

『黄金だしうどん』

No.120 637円(税込700円)
■ 399kcal ■ 塩分/3.6g
(内つゆ類数値 ■ 35kcal ■ 塩分/2.8g)

『民芸きつねうどん』

No.121 773円(税込850円)
■ 436kcal ■ 塩分/4.0g
(内つゆ類数値 ■ 35kcal ■ 塩分/2.8g)

『焼き餅のうどん』

No.122 846円(税込930円)
■ 471kcal ■ 塩分/3.6g
(内つゆ類数値 ■ 35kcal ■ 塩分/2.8g)

味の民芸自慢の酸辣うどんに
ボリューム満点の鶏竜田を
トッピング

トマト
増量
+220円
(税込)

■ 1072kcal ■ 塩分/10.2g (内つゆ類数値 ■ 206kcal ■ 塩分/6.2g)

スーラー
『鶏竜田の黒酢酸辣うどん』

No.103 1,319円(税込1,450円)

トマト
増量
+220円
(税込)

定
酸
辣
番

スーラー
『黒酢の酸辣うどん』ミニくら井セット

No.102 写真 No.101 うどん単品
1,646円(税込1,810円) 1,055円(税込1,160円)

単品
■ 634kcal ■ 塩分/7.2g
(内つゆ類数値 ■ 206kcal ■ 塩分/6.2g)

濃厚な練り胡麻と玉子で
仕立てたこく旨スープと、
ピリ辛肉味噌の相性抜群

辛
ゃえらべる

(2辛)+40円(税込)

(3辛)+80円(税込)

単品 ■ 904kcal ■ 塩分/7.7g
(内つゆ類数値 ■ 388kcal ■ 塩分/6.0g)

玉子とじ『白胡麻担々うどん』
ミニ味噌かつ井セット

No.115 写真 No.114 うどん単品
1,592円(税込1,750円) 1,155円(税込1,270円)

『九州産大判椎茸のあんかけうどん』
国産もち麦とろろわっぱご飯セット

No.124 写真 No.123 うどん単品
1,592円(税込1,750円) 1,046円(税込1,150円)

単品 ■ 478kcal ■ 塩分/4.5g
(内つゆ類数値 ■ 77kcal ■ 塩分/3.3g)



No.117

大海老天

セイロうどん

1,382円
(税込1,520円)

大海老

■ 704kcal ■ 塩分/4.4g (内つゆ類数値 ■ 58kcal ■ 塩分/3.5g)



『大海老天付鴨汁つけうどん』

No.118 1,537円(税込1,690円)

大海老

■ 1084kcal ■ 塩分/5.9g
(内つゆ類数値 ■ 72kcal ■ 塩分/4.6g)

お食事のあとに
心とむひとときを

甘味セット 各319円(税込350円)

No.904

みつ豆

■ 138kcal ■ 塩分/0.5g

No.903

バナナアイスの
黒蜜きなこがけ

■ 212kcal ■ 塩分/0.2g

No.902

杏仁豆腐
(あんず)

■ 208kcal ■ 塩分/0.1g

No.901

白玉しるこ
温冷
お選び
いただけます。

■ 302kcal ■ 塩分/0.2g

No.516

ご飯

255円
(税込280円)
■ 302kcal ■ 塩分/0.0g

No.519

どろろ

国産もち麦とろろわっぱご飯
546円(税込600円)

■ 372kcal ■ 塩分/1.2g

●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。

麺定食

広島産
牡蠣使用

自家製
タルタル

トマト
増量
+220円
(税込)

『黒酢の
酸辣うどん
カキフライ定食』
No.324
1,765円
(税込1,940円)

1276kcal 塩分/8.7g (内つゆ類数値 206kcal 塩分/6.2g)

民芸自慢の酸辣うどんと
自家製タルタルソースで食べる
広島産カキフライを一緒にどうぞ。

自慢の麺にプラス! お手軽定食セット



642kcal 塩分/1.5g

『広島産カキフライとご飯セット』

No.523 710円(税込780円)



861kcal 塩分/2.5g

『純和鶏のチキン南蛮とご飯セット』

No.521 710円(税込780円)



209kcal 塩分/3.4g

『にぎり寿司3貫と茶碗蒸しセット』

No.522 664円(税込730円)



おいしいヘルシー
糖質20%オフ
にぎり寿司に変更できます
※糖質20%オフにぎり寿司にはガリはつきません

醤油
風味

『民芸ちゃんぽん
うどん定食』

No.321 1,710円(税込1,880円)

825kcal 塩分/8.8g (内つゆ類数値 66kcal 塩分/5.7g)



岩手県産
純和鶏

写真 1571kcal 塩分/10.1g

写真『カレーうどん定食』

No.320 1,701円(税込1,870円)

『カレーうどん』 単品 710kcal 塩分/7.6g

No.116 991円(税込1,090円)

●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。
●当店で共通の調理器具で、食物アレルギー特定原材料8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。

鹿児島県産
黒豚

あったか『黒豚つけそば』
ミニ天丼セット

No.208

写真

1,665円(税込1,830円)

No.207

そば単品

1,228円(税込1,350円)

単品

556kcal

塩分/4.6g

(内つゆ類数値)

55kcal

塩分/3.5g

そばの量を
変更できます。

そば大盛
(1.5人前になります)
+170円(税込)

No.201

『セイロそば』

746円
(税込820円)

337kcal

塩分/2.4g

(内つゆ類数値)

41kcal

塩分/2.4g

自慢の麺と
ご一緒に

旅サモン

ご当地サーモンのにぎり寿司2貫

No.520

500円(税込550円)

118kcal

塩分/2.1g

活め あなごの一本にぎり

No.518

446円(税込490円)

116kcal

塩分/0.8g

にぎり寿司3貫【まぐろ・いか・海老】

No.517

546円(税込600円)

133kcal

塩分/2.3g

糖質20%オフにぎり寿司
3貫に変更できます
※糖質20%オフにぎり寿司にはガリはつきません。

おいしいヘルシー
糖質20%オフ
にぎり寿司に変更できます
※糖質20%オフにぎり寿司にはガリはつきません

『鴨汁つけそば』にぎり寿司3貫セット

No.206

写真

1,719円(税込1,890円)

No.205

そば単品

1,173円(税込1,290円)

単品

651kcal

塩分/3.6g

(内つゆ類数値)

55kcal

塩分/3.5g

大海老天
とろろそば
ミニ味噌かつ丼セット

No.204

写真

1,728円(税込1,900円)

No.203

そば単品

1,291円(税込1,420円)

温冷

お選び
いただけます。

単品

646kcal

塩分/3.7g

(内つゆ類数値)

55kcal

塩分/3.5g

『大海老天
セイロそば』

No.209

1,491円
(税込1,640円)

大海老

687kcal

塩分/3.6g

(内つゆ類数値)

58kcal

塩分/3.5g

No.323

大海老 天ぶらの
『民芸ロカボ御膳』

1,719円(税込1,890円)

糖質
39g

コンニャクライスで
糖質20%オフ

糖質20%オフ
にぎり寿司3貫
いくらおろし
大海老天ぶら
盛り合わせ
茄子の翡翠揚げ
茶碗蒸し
味噌汁

かたじけなく
やさしい

606kcal

塩分/6.9g

(内つゆ類数値)

14kcal

塩分/3.0g

野菜を食べよう

おひとり様用サラダ

和風ドレッシング

『小海老のカクテルサラダ』

No.531

410円(税込450円)

102kcal

塩分/0.6g

【ドレッシング除く】

和風ドレッシング

『豆腐のサラダ』

No.532

410円(税込450円)

75kcal

塩分/0.1g

【ドレッシング除く】

●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。



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。
【二次元バー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/>