

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







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

## 創業の味

Nabeyaki Udon with Jumbo Shrimp Tempura  
【includes 3pieces of Nigiri Sushi】

Photo No.158 2,130yen

Nabeyaki Udon with Jumbo Shrimp Tempura

No.157 1,530yen

No.151 Udon noodles served hot in a pan 1,260yen

628kcal 塩分/5.3g (内つゆ類数値) 58kcal 塩分/3.6g



創業の味  
伝統の味

岩手県産  
純和鶏

単品 715kcal 塩分/5.3g (内つゆ類数値) 58kcal 塩分/3.6g



すき焼き風に煮込んだ  
創業から続く人気のうどんです

単品 1028kcal 塩分/10.6g (内つゆ類数値) 231kcal 塩分/8.7g

Sukiyaki udon noodles【Rice】

Photo No.154 1,540yen

Sukiyaki udon noodles No.153 1,260yen



手延べうどんをこだわりの  
オリジナル味噌で仕上げたお鍋

単品 740kcal 塩分/7.4g (内つゆ類数値) 134kcal 塩分/6.0g

Owari-style Miso Stewed Udon and tempura on a bowl of rice set

Photo No.156 1,740yen

Owari-style Miso Stewed Udon No.155 1,260yen

痺辛  
カラ



No.162

Special spicy red mala hot pot udon

1,390yen

835kcal 塩分/8.5g (内つゆ類数値) 270kcal 塩分/7.6g

麻辣鍋  
うどん

ウマ  
旨辛  
カラ



No.163

Special white mala hot pot udon

1,390yen

943kcal 塩分/9.0g (内つゆ類数値) 381kcal 塩分/8.2g

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。



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

Nabe-Udon with Japanese  
Beef Offal(served hot in a pan)  
No.159 Spicy Jjigae Flavor  
No.160 Chicken soup Flavor  
No.161 Miso Bean Paste Flavor  
each 1,850yen  
double the amount of motsu (offal) +750yen

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

No.169  
Additional soup;  
Spicy Jjigae Flavor  
Additional soup;  
Chicken soup Flavor  
Additional soup;  
Miso Bean Paste Flavor  
each 100yen

No.166  
Additional Japanese Beef Offal  
750yen 268kcal 塩分/0.2g

No.167  
Additional vegetables  
280yen 37kcal 塩分/0.0g

No.168  
Additional Udon Noodles  
180yen 154kcal 塩分/0.4g

No.165  
Zosui Set  
200yen 245kcal 塩分/0.5g



伝統の味

Sukiyaki beef meal and  
steamed egg custard  
Photo No.312 1,990yen  
Sukiyaki beef meal No.311 1,790yen

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



旅するサモン



活めあなご

活め  
あなごの  
一本にぎり  
寿司6貫  
だし巻玉子

Nigiri sushi meal  
(including 7pieces  
of sushi)with  
mini dessert

Photo

No.317 2,280yen

Nigiri sushi meal  
(including 7pieces  
of sushi)

No.318 2,180yen

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

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。

旅するサモン

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

Rice bowl topped with sliced salmon and steamed egg custard

Photo No.306 2,330yen

Rice bowl topped with sliced salmon No.305 2,130yen



旅するサモン

Nigiri sushi meal(including 4pieces  
of sushi)with mini dessert

Photo

No.315 1,740yen

Nigiri sushi meal(including  
4pieces of sushi)

No.316 1,640yen

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



Kamameshi Set Meal  
with Salmon Roe (Ikura)  
and Crab

No.325 1,980yen



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

Kamameshi with Jpanese Chicken and  
a Choice of Side Dish: Tempura(option)

No.326 1,680yen

Kamameshi with Jpanese Chicken and  
a Choice of Side Dish: Tuna Sashimi(option)

No.327 1,680yen

Choice  
of  
Side Dish

お好みのおかずを  
お選びください。



Tempura



Tuna Sashimi



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



Special meal including salmon  
steak on a ceramic plate

No.322 2,180yen

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

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

Special meal including  
Japanese black beef  
steak

No.319 **3,280**yen

■ 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

Japanese black beef steak

No.456 **2,300**yen

Japanese black beef steak served over rice in a  
lacquered box and steamed egg custard

No.310 **3,190**yen

Japanese black beef steak served  
over rice in a lacquered box

Photo

No.309 **2,990**yen

■ 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。





Luxurious bento box with  
salmon roe and crab and  
steamed egg

Photo No.308 2,350yen

Luxurious bento box with  
salmon roe and crab

No.307 2,150yen

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)

Pork loin cutlet over rice in a food box  
and steamed egg custard

Photo No.302 1,590yen

Pork loin cutlet over rice in a food box No.301 1,390yen



Jumbo shrimp tempura  
served over rice in a  
lacquered box and  
steamed egg custard

Photo No.304 1,850yen

Jumbo shrimp tempura  
served over rice in a  
lacquered box

No.303 1,650yen

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



Simmered pork loin cutlet meal  
and steamed egg custard

Photo No.313 1,690yen

Simmered pork loin  
cutlet meal

No.314 1,490yen

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。

●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

Seafood Sara Udon-Fried noodle starchy soy-sauce and Tuna tataki on a bowl of rice set

Photo No.113 1,960yen

Seafood Sara Udon-Fried noodle starchy soy-sauce

No.112 1,480yen

Sara Udon Fried noodle starchy soy-sauce

No.111 1,150yen 802kcal 塩分/8.5g

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

Nagasaki champon udon noodles  
including 360g of vegetables

No.105 1,370yen

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  
風味

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

Mingei champon udon noodles with seafood  
in soy-sauce and dashi soup

No.107 1,480yen

Mingei champon udon noodles  
in soy-sauce and dashi soup

No.106 1,150yen 616kcal 塩分/5.4g (内つゆ類数値) 59kcal 塩分/4.2g



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

Nagasaki champon udon noodles  
in white broth

No.104 1,150yen



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

Nagasaki champon udon noodles  
with seafood in white broth

No.108 1,480yen



新  
ヒ

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

Spicy champon udon noodles

No.109 1,150yen



新  
ヒ

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

Spicy champon udon noodles  
with seafood

No.110 1,480yen

ふんわりかにの身と、蟹味噌  
いくらがのった贅沢ミニ丼

No.515

酢飯でご提供  
いたします。



Crab rice Bowl(mini)

750yen 248kcal 塩分/1.7g

プチプチはじける食感が  
楽しいお手軽いくら丼

No.514



Salmon roe on a bowl of rice(mini)

650yen 273kcal 塩分/0.5g

選べるミニ丼セット each 480yen

No.511



Tempura on a  
bowl of rice(mini)

394kcal 塩分/1.3g

No.512



Tuna tataki on a  
bowl of rice(mini)

289kcal 塩分/1.6g

No.513



Miso and pork cutlet  
on a bowl of rice(mini)

377kcal 塩分/1.1g



**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。



# 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)

Black Vinegar, Sour  
and Hot Udon  
Noodles Set with  
Fried Oysters and  
Rice

No.324 **1,940yen**

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

Hiroshima Fried Oysters and Rice

No.523 **780yen**



861kcal 塩分/2.5g

Chicken Nanban and Rice Meal

No.521 **780yen**



209kcal 塩分/3.4g

3 pieces of nigiri sushi and steamed egg custard

No.522 **730yen**



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

風醬  
味油

Mingei champon udon noodles  
in soy-sauce and dashi soup  
with 3 pieces of nigiri sushi  
and steamed egg custard

No.321 **1,880yen**

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



岩手県産  
純和鶏

Photo Udon noodles in curry soup  
with Chicken Nanban

No.320 **1,870yen**

Udon noodles in pork curry soup

No.116 **1,090yen**

710kcal 塩分/7.6g

写真 1571kcal 塩分/10.1g

●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。









## 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/>