

# おひるごはん

和食のおもてなし

(平日 月より金)  
11時～17時



## 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。



お昼の

# 和民芸



## お昼の『民芸弁当』

No.356

お昼の民芸弁当

No.357

選べる

甘味付

写真

1,537円(税込1,690円)

1,719円(税込1,890円)

- ・松花堂
- ・まぐろのお刺身
- ・牛すきとろろ
- ・茄子の味噌田楽
- ・茶碗蒸し
- ・天ぷら
- ・手延べうどん
- ・ご飯
- ・香の物

【甘味別】 ■ 1057kcal ■ 塩分/6.7g (内つゆ類数値 ■ 51kcal ■ 塩分/4.2g)

選べる甘味で心和むひとときを。

## 選べる甘味

右記の3種類の中から一品お選びください



みつ豆

■ 138kcal ■ 塩分/0.5g



杏仁豆腐  
(あんず)

■ 208kcal ■ 塩分/0.1g



バナナアイスの  
黒蜜きなこかけ

■ 212kcal ■ 塩分/0.2g



ちょっとずついろいろが嬉しい  
お昼限定のすき焼き御膳です。

【甘味別】 ■ 1082kcal ■ 塩分/7.0g (内つゆ類数値 ■ 120kcal ■ 塩分/5.4g)

## お昼の『すき焼き御膳』

No.369

お昼のすき焼き御膳

No.370

選べる

甘味付

写真

1,528円(税込1,680円)

1,710円(税込1,880円)



【甘味別】 ■ 568kcal ■ 塩分/6.6g (内つゆ類数値 ■ 51kcal ■ 塩分/4.2g)

## お昼の『にぎり寿司膳』

No.358

お昼のにぎり寿司膳

No.359

選べる

甘味付

写真

1,391円(税込1,530円)

1,573円(税込1,730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。

『冷やし肉すきうどん』  
ミニまぐろたたき丼セット

No.127 うどん単品  
1,200円(税込1,320円)

No.128 写真  
1,637円(税込1,800円)



民芸の  
定番

単品 759kcal 塩分/4.7g (内つゆ類数値 54kcal 塩分/3.2g)



905kcal 塩分/4.8g (内つゆ類数値 54kcal 塩分/3.2g)

『大海老天冷やし肉すきうどん』  
No.129 1,473円(税込1,620円)



ごはんうどん付 988kcal 塩分/6.3g (内つゆ類数値 90kcal 塩分/4.7g)

三元豚の『ロースかつ煮定食』

No.313 ごはんうどん付 1,355円(税込1,490円)  
No.314 得 写真 茶碗蒸し付 1,537円(税込1,690円)



伝統の味

ごはんうどん付 1351kcal 塩分/8.6g (内つゆ類数値 177kcal 塩分/6.8g)

『民芸すき焼き定食』

No.311 ごはんうどん付 1,628円(税込1,790円)  
No.312 得 写真 茶碗蒸し付 1,810円(税込1,990円)



宇和島風鯛めし御膳 1085kcal 塩分/7.1g (内つゆ類数値 67kcal 塩分/4.4g)

宇和島風『鯛めし御膳』

No.334 得 写真 2,146円(税込2,360円)

オススメの召し上がり方  
一、たれと薬味をよく混ぜる。  
二、鯛を特製たれで漬けにして味わう。  
三、たれを丼にかけて豪快に!

No.333 宇和島風『鯛めしうどん』 1,782円(税込1,960円)  
837kcal 塩分/4.8g (内つゆ類数値 50kcal 塩分/3.3g)

鯛めし御膳のお品書き  
鯛めし御膳は下記商品が  
セットになります

- 鯛めし
- 天ぷら
- 茶碗蒸し
- 手延べうどん
- 香の物

民芸の  
鯛めし

愛媛県産  
真鯛使用



博多風鯛めし御膳 1069kcal 塩分/6.4g (内つゆ類数値 44kcal 塩分/3.0g)

博多風『鯛めし御膳』

No.336 得 写真 2,146円(税込2,360円)

オススメの召し上がり方  
一、そのまま胡麻だれで。  
二、出汁と薬味を入れて、  
絶品だし茶漬に。

No.335 博多風『鯛めしうどん』 1,782円(税込1,960円)  
821kcal 塩分/4.1g (内つゆ類数値 27kcal 塩分/1.9g)

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。

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  
+220円(税込)

海鮮トッピング  
+330円(税込)



『ピリ辛  
ちゃんぽん  
うどん』

No.111  
1,055円  
(税込1,160円)

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

たっぷり野菜  
+220円(税込)  
1日分の野菜  
360g



白  
スープ  
湯

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

1日分のたっぷり野菜

サブロク  
写真『360長崎  
ちゃんぽんうどん』

No.106  
1,255円(税込1,380円)

『長崎ちゃんぽん  
うどん』

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

No.104  
1,055円(税込1,160円)

『パリパリ揚げ  
うどん』

No.114  
1,055円  
(税込1,160円)



802kcal 塩分/8.5g

たっぷり野菜  
+220円(税込)  
1日分の野菜  
360g



辛  
(2辛)+40円(税込) (3辛)+80円(税込)

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

玉子ど『白胡麻担々うどん』  
ミニ味噌かつ井セット

No.118 写真 1,601円(税込1,760円)  
No.117 うどん単品 1,164円(税込1,280円)



定番酸辣

トマト  
増量  
+220円  
(税込)

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

『黒酢の酸辣うどん』  
ミニいくら井セット

No.102 写真 1,683円(税込1,850円)  
No.101 うどん単品 1,064円(税込1,170円)



野菜を食べよう

1069kcal 塩分/5.3g  
(内つゆ類数値 207kcal 塩分/3.3g)

『冷やし担々うどん』ミニ天井セット

No.131 写真 1,656円(税込1,820円)  
No.130 うどん単品 1,219円(税込1,340円)

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)



贅沢  
トッピング  
トッピング『大海老天ぷら(1本)』  
273円(税込300円) 146kcal 塩分/0.1g

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

民芸の味『肉すきうどん』

No.153 1,155円(税込1,270円)



トッピング『焼き餅天ぷら(1個)』  
82円(税込90円) 140kcal 塩分/0.0g

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

『尾張風味噌煮込みうどん』

No.155 1,155円(税込1,270円)



587kcal 塩分/5.3g (内つゆ類数値 58kcal 塩分/3.6g)

『民芸鍋焼きうどん』にぎり寿司3貫セット

No.152 写真 1,701円(税込1,870円) No.151 うどん単品 1,155円(税込1,270円)

No.157 『大海老天 民芸鍋焼きうどん』  
1,400円(税込1,540円) 674kcal 塩分/5.3g  
(内つゆ類数値 58kcal 塩分/3.6g)

創業の味  
伝統の味

No.515  
ご飯  
255円  
(税込280円)  
268kcal 塩分/0.0g



No.517  
にぎり寿司3貫【まぐろ・いか・海老】  
546円(税込600円) 133kcal 塩分/2.3g



No.519  
ご当地サーモンの  
にぎり寿司2貫  
500円(税込550円) 118kcal 塩分/2.1g



No.514  
ミニいくら井  
273kcal 塩分/0.5g  
619円(税込680円)

選べるミニ丼セット 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  
たたく井  
289kcal 塩分/1.6g



No.513  
ミニ味噌  
かつ丼  
377kcal 塩分/1.1g

●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。

『セイロうどん』

No.123 646円(税込710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.124 646円(税込710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.125 782円(税込860円)

436kcal 塩分/4.0g (内つゆ類数値 35kcal 塩分/2.8g)

『焼き餅のカうどん』

No.126 855円(税込940円)

471kcal 塩分/3.6g (内つゆ類数値 35kcal 塩分/2.8g)



『大海老天ぷら付鴨汁つけうどん』

No.122 1,546円(税込1,700円)

1071kcal 塩分/6.2g (内つゆ類数値 83kcal 塩分/5.3g)



『大海老天ぷら付セイロうどん』

No.120 セイロ1枚 1,391円(税込1,530円)

No.121 写真:セイロ2枚 1,646円(税込1,810円)

セイロ1枚 704kcal 塩分/4.4g (内つゆ類数値 58kcal 塩分/3.5g)



『大海老天ぷら付セイロそば』

No.208 1,500円(税込1,650円)

687kcal 塩分/3.6g (内つゆ類数値 58kcal 塩分/3.5g)



『大海老天ぷら付二味大根そば』

No.209 1,582円(税込1,740円)

847kcal 塩分/5.4g (内つゆ類数値 195kcal 塩分/3.3g)

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』

755円(税込830円)

337kcal 塩分/2.4g (内つゆ類数値 41kcal 塩分/2.4g)



『大海老天とろろそば』ニ味噌かつ井セット

No.203 写真 1,737円(税込1,910円)

No.202 そば単品 1,300円(税込1,430円)

温冷 お選びいただけます。  
657kcal 塩分/4.4g (内つゆ類数値 66kcal 塩分/4.2g)



あったか『黒豚つけそば』ニ天井セット

No.207 写真 1,674円(税込1,840円)

No.206 そば単品 1,237円(税込1,360円)

鹿儿岛県産 黒豚  
568kcal 塩分/5.3g (内つゆ類数値 66kcal 塩分/4.2g)



『鴨汁つけそば』にぎり寿司3貫セット

No.205 写真 1,728円(税込1,900円)

No.204 そば単品 1,182円(税込1,300円)

659kcal 塩分/4.3g (内つゆ類数値 66kcal 塩分/4.2g)

ウマ旨辛カラ

麻辣湯うどん

シビ痺辛カラ



特製『白の麻辣湯』

マラータン 杏仁豆腐セット

No.134 うどん単品 1,264円(税込1,390円)

No.135 写真 1,583円(税込1,740円)

単品 1050kcal 塩分/9.2g (内つゆ類数値 381kcal 塩分/8.2g)



特製『赤の麻辣湯』

マラータン ミニ天井セット

No.132 うどん単品 1,264円(税込1,390円)

No.133 写真 1,701円(税込1,870円)

単品 943kcal 塩分/8.7g (内つゆ類数値 274kcal 塩分/7.7g)

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。



うどん3枚まで  
大盛り無料

# ランチ 天丼 お好み

小うどん 温 または 冷 香の物付き

「うどん大盛り無料」

- 1枚増し(うどん半玉増し)
- 2枚増し(うどん1玉増し)

## 『大海老天丼ランチ』

No.355 写真大海老2本 1,410円(税込1,550円)  
No.354 大海老1本 1,137円(税込1,250円)

写真:うどん1枚増し  
1246kcal 塩分/6.1g (内つゆ類数値 41kcal 塩分/2.4g)



666kcal 塩分/6.3g (内つゆ類数値 34kcal 塩分/3.1g)

## 『まぐろとろろ丼ランチ』

No.367 1,100円(税込1,210円)



1170kcal 塩分/5.4g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)

## 『豚の生姜焼き丼ランチ』

No.368 1,028円(税込1,130円)



写真 1021kcal 塩分/5.0g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)

## 『ヒレかつ丼ランチ』

No.353 かつ2枚 973円(税込1,070円)  
No.351 写真かつ3枚 1,110円(税込1,220円)  
No.352 かつ4枚 1,246円(税込1,370円)



1381kcal 塩分/10.8g

## 『カレーうどんとヒレかつ丼』

No.365 1,428円(税込1,570円)

## うどん大盛り無料 満腹セット

カレーうどんと丼

No.119

単品『カレーうどん』  
991円(税込1,090円) 710kcal 塩分/7.6g  
※単品は大盛り無料ではありません



1361kcal 塩分/10.5g

## 『カレーうどんと天丼』

No.366 1,491円(税込1,640円)



写真 731kcal 塩分/5.9g (内つゆ類数値 44kcal 塩分/2.7g)

お昼限定  
あさりの旨味  
たっぷりのお得な  
わっぱご飯セット。

## 深川風 『あさりのわっぱご飯ランチ』

No.360 写真 1,255円(税込1,380円)

No.361 変更アジフライ 1,355円(税込1,490円)

+100円(税込110円)で  
天ぷらからアジフライに  
変更できます。

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。

民芸自慢の「手延べうどん」「民芸そば」「更科そば」の3種の麺と、にぎり寿司が付いたお昼限定のセットです。

民芸そば

更科そば

手延べうどん

お昼の『三色麺ランチ』

No.371 1,355円(税込1,490円)

662kcal 塩分/5.8g (内つゆ類数値) 61kcal 塩分/4.7g

ご一緒にいかがですか

各437円(税込480円)

No.511

ミニ天丼

394kcal 塩分/1.3g

No.512

ミニまぐろたたき丼

289kcal 塩分/1.6g

No.513

ミニ味噌かつ丼

377kcal 塩分/1.1g

単品 696kcal 塩分/5.2g (内つゆ類数値) 54kcal 塩分/3.2g

桜海老とネギの甘み引き立つかき揚げにもみじおろしの辛味が相性抜群!

『桜海老の大判かき揚げ天おろしうどん』  
ミニまぐろたたき丼セット

No.372 うどん単品  
1,155円(税込1,270円)

No.373 写真  
1,592円(税込1,750円)

得

お好み麺と  
選べる一品

麦ランチ

お好み麺

お好みの麺をお選びください。

選べる一品

下記よりお好みの一品を1つお選びください。

No.363

『天ぷら付  
セイロそばランチ』

1,173円(税込1,290円)

【にぎり寿司別】 509kcal 塩分/3.6g (内つゆ類数値) 58kcal 塩分/3.5g

和風  
ドレッシング



『豆腐のサラダ』

75kcal 塩分/0.1g  
【ドレッシング除く】



『お寿司2貫』

95kcal 塩分/2.1g



『ミニまぐろたたき丼』

289kcal 塩分/1.6g



『ミニ天丼』

394kcal 塩分/1.3g

No.362

『セイロうどんと  
茶碗蒸しランチ』

1,028円(税込1,130円)

【ミニ丼別】 430kcal 塩分/4.3g (内つゆ類数値) 41kcal 塩分/2.4g

No.364

『民芸ちゃんぽん  
うどんランチ』

1,273円(税込1,400円)

通常より  
240円お得!

No.108

単品『民芸ちゃんぽん  
うどん』  
1,055円(税込1,160円)

【ミニ丼別】 616kcal 塩分/5.4g (内つゆ類数値) 59kcal 塩分/4.2g

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。



# おこさまメニュー

MINGEI KIDS MENU

## ガチャコイン

No.418 228円(税250円)

得 おこさまメニューと一緒に

No.417 200円(税220円)



## えらべるおこさまセット

3種のメインから1品 + おかず + ゼリー

すきなうどんまたはごはんをえらんでね

**おこさま** えびてんうどんセット

No.405 528円(税580円)

No.406 728円(税800円)

583kcal 塩分/2.6g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)

アレルギー: えび, 小麦, 卵

**おこさま** きつねうどんセット

No.407 500円(税550円)

No.408 700円(税770円)

560kcal 塩分/2.7g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)

アレルギー: 小麦, 卵

**おこさま** カレーライスセット

No.409 591円(税650円)

No.410 791円(税870円)

660kcal 塩分/2.5g

アレルギー: 小麦, 卵

**おこさま** 茶碗蒸し

No.448 346円(税380円)

76kcal 塩分/1.1g

アレルギー: 小麦, 卵

**おこさま** ドリンク

No.421 ●リンゴ 47kcal 塩分/0.0g

No.422 ●オレンジ 41kcal 塩分/0.0g

No.423 ●メロンソーダ 48kcal 塩分/0.0g

各100円(税110円)

**おこさま** ゼリー

No.424 46円(税50円)

30kcal 塩分/0.0g

**おこさま** てまきずしセット (小うどんつき)

No.415 782円(税860円)

No.416 982円(税1,080円)

389kcal 塩分/3.9g (内つゆ類数値 19kcal 塩分/2.5g)

アレルギー: 小麦, 卵

**おこさま** てんぷらそば

No.413 591円(税650円)

No.414 791円(税870円)

356kcal 塩分/2.0g (内つゆ類数値 28kcal 塩分/1.9g)

アレルギー: えび, 小麦, そば, 卵

**おこさま** いくらどんセット (小うどんつき)

No.411 882円(税970円)

No.412 1,082円(税1,190円)

448kcal 塩分/2.3g (内つゆ類数値 12kcal 塩分/1.0g)

アレルギー: 小麦, 卵

**おこさま** うどん

No.401 237円(税260円)

No.402 437円(税480円)

175kcal 塩分/1.7g (内つゆ類数値 15kcal 塩分/1.2g)

アレルギー: 小麦

**おこさま** カレーライス

No.403 428円(税470円)

No.404 628円(税690円)

311kcal 塩分/1.7g

アレルギー: 卵・乳・小麦・そば・落花生・海老・カニ・くるみの8大アレルギー食材を原材料として使わずに考えたメニューです。

アレルギーの表示について [えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ] を含む食材を使用したメニューには、次のマークを表示しています。

- えび由来の物質を含む
- かに由来の物質を含む
- 小麦由来の物質を含む
- そば由来の物質を含む
- 卵由来の物質を含む
- 乳並びに乳由来の物質を含む
- 落花生(ピーナッツ)由来の物質を含む
- くるみ由来の物質を含む

メニュー表記以外のアレルギー情報はこちらからご覧ください。



●うどんとそばは同じ釜で茹でております。●おこさま用のうどんは短くお切りして提供させていただきます。●「おこさまメニュー」のご注文は、小学生以下のお客様に限らせていただきます。●ケチャップのカロリー、塩分は含まれておりません。

**一** 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。

**二** 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。

**三** 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ください。  
【二次元バーコードを読み込んでください】



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/>

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/>