こだわり釜炊きごはん

五穀 本わらび餅
岡山県作州産黒豆きな粉使用。
手作りならではの、なめらか
でもっちりとした味わいです。

こだわりのお味噌汁
お味噌は健康バランス食品。
国内産原料100％のものを使用し、
野菜もたっぷりと使用しております。

釜炊き五穀ごはん
体の中から綺麗になる五穀に
紅麹を加えたごはん。
体にいいことといっぱいです。

名物 粕漬け焼き
こだわりの素材を自社工場で
丁寧に加工・直送しております。
ほのかな甘さと風味が最高の一品！

牛しぐれ煮 / 五穀本わらび餅 / 漬物2種

ふっくら釜炊きごはんセット
釜炊きごはん・三連小鉢・ごちそう豚汁

880円(税込968円)

単品 釜炊きごはん 280円(税込308円)　単品 ごちそう豚汁 280円(税込308円)

牛しぐれ煮 / 五穀本わらび餅 / 漬物2種

ふっくら釜炊き五穀ごはんセット
釜炊き五穀ごはん・三連小鉢・ごちそう豚汁

980円(税込1,078円)

単品 釜炊き五穀ごはん 380円(税込418円)

●写真はイメージです ●店舗により器が異なります ●季節・仕入れ状況により一部内容が写真と異なる場合がございます

五穀定食

GOKOKU-TEISHOKU

当店自慢の五穀ごはんに
程よい二品のおかず
お味噌汁と三連小鉢で華を添えて
バランスに配慮した
五つの看板メニューです

五穀 田舎定食

焼きさば（ハーフ）　鶏と野菜の健康黒酢あんかけ
釜炊き五穀ごはん　味噌汁
牛しぐれ煮　漬物　本わらび餅

1,380円
（税込1,518円）

単品 鶏と野菜の健康黒酢あんかけ（ハーフ）430円（税込473円）　単品 焼きさば（ハーフ）330円（税込363円）

五穀 青空定食

天ぷら盛り合わせ　さばの紀州煮
釜炊き五穀ごはん　味噌汁
牛しぐれ煮　漬物　本わらび餅

1,280円
（税込1,408円）

単品 さばの紀州煮 380円（税込418円）　単品 天ぷら盛り合わせ 380円（税込418円）

五穀 豊穣定食

広島県産 牡蠣フライ　刺身三種盛り合わせ
釜炊き五穀ごはん　味噌汁
牛しぐれ煮　漬物　本わらび餅

1,680円
(税込1,848円)

単品 広島県産 牡蠣フライ(3個) 630円(税込693円)　単品 刺身三種盛り合わせ 680円(税込748円)

五穀 山里定食 1,380円 (税込1,518円)

鶏の塩麹焼き　豆乳豆腐　釜炊き五穀ごはん
味噌汁　牛しぐれ煮　漬物　本わらび餅

五穀 田園定食 1,480円 (税込1,628円)

銀ヒラスの粕漬け焼き　旬魚と豆腐の揚げおろし
釜炊き五穀ごはん　味噌汁　牛しぐれ煮　漬物　本わらび餅

単品 豆乳豆腐 330円(税込363円)　単品 鶏の塩麹焼き 480円(税込528円)　単品 旬魚と豆腐の揚げだし 380円(税込418円)　単品 銀ヒラスの粕漬け焼き 880円(税込968円)

魚定食

SAKANA-TEISHOKU

自社工場から直送される
安心・安全・高品質の
素材を使用します
釜炊きごはんとの相性も
ぴったりです

銀ヒラスの粕漬け焼き定食

銀ヒラスの粕漬け焼き　にら醤油奴　かぼちゃサラダ
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

1,380円
(税込1,518円)

素材にこだわり、伝統製法で
美味しく漬けこんだ、
五穀自慢の粕漬けです。

- 新鮮：水揚げされた魚を直接自社工場で仕入れ、とれたての味をお届け。
- 安心：健康を第一に。最新鋭の自社工場生産なので安心で、産地が明確です。
- 早さ：加工・出荷まで一括管理。美味しさそのまま店舗に届きます。
- 伝統：工場ではあえて機械に頼らず、すべての行程を伝統の製法で作ります。

銀だらの粕漬け焼き定食

銀だらの粕漬け焼き　にら醤油奴　かぼちゃサラダ
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

1,680円
(税込1,848円)

五穀ごはんに変更 +100円 (税込110円)

味噌汁をごちそう豚汁に変更 +200円 (税込220円)

味噌汁に温玉追加 +100円 (税込110円)

セット本わらび餅 +100円 (税込110円)

●写真はイメージです ●店舗により器が異なります ●季節・仕入れ状況により一部内容が写真と異なる場合がございます

天ぷら盛り合わせと刺身定食

天ぷら盛り合わせ　刺身三種盛り合わせ
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

1,480円
（税込1,628円）

単品 刺身三種盛り合わせ 680円（税込748円）　単品 天ぷら盛り合わせ 380円（税込418円）

焼き縞ホッケ定食 1,380円

（税込1,518円）

焼き縞ホッケ（半身）　にら醤油奴
かぼちゃサラダ　釜炊きごはん　味噌汁　漬物

単品 焼き縞ホッケ 830円（税込913円）

焼きさば定食 1,180円

（税込1,298円）

焼きさば（半身）　にら醤油奴
かぼちゃサラダ　釜炊きごはん　味噌汁　漬物

単品 焼きさば 630円（税込693円）

肉・揚げもの定食

NIKU&AGEMONO TEISHOKU

煮込み牛たんシチューハンバーグ定食

煮込み牛たんシチューハンバーグ（温野菜添え）
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

1,480円
（税込1,628円）

単品 煮込み牛たんシチューハンバーグ 1,280円（税込1,408円）

広島県産 牡蠣フライ定食

牡蠣フライ（4個）　かぼちゃサラダ　野菜サラダ
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

1,380円（税込1,518円）

単品 広島県産 牡蠣フライ（3個） 630円（税込693円）

揚げ鶏の香味だれ定食

揚げ鶏の香味だれ　かぼちゃサラダ　野菜サラダ
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

1,280円（税込1,408円）

単品 瀬戸内レモン 揚げ鶏の香味だれ 980円（税込1,078円）

岡山名代 デミとんかつ定食

デミとんかつ　かぼちゃサラダ　野菜サラダ
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

1,480円
（税込1,628円）

単品 岡山名代 デミとんかつ 1,180円（税込1,298円）

宮崎名物

チキン南蛮定食

チキン南蛮　かぼちゃサラダ　野菜サラダ
釜炊きごはん　味噌汁　漬物

おすすめ

1,280円
（税込1,408円）

単品 宮崎名物チキン南蛮 980円（税込1,078円）

五穀ごはんに変更 ＋100円（税込110円）

味噌汁をごちそう豚汁に変更 ＋200円（税込220円）

味噌汁に温玉追加 ＋100円（税込110円）

セット本わらび餅 ＋100円（税込110円）

●写真はイメージです ●店舗により器が異なります ●季節・仕入れ状況により一部内容が写真と異なる場合がございます

五穀麺

GOKOKUMEN

そば粉をベースに
五つの穀物を練り込んだ
当店オリジナル麺。
味わい深く、栄養価も高い
ヘルシー志向の麺です。

黒米
きな粉
もちきび
もちあわ
玄米

冷水でしめた冷たい五穀麺を温かい旨味つけだれで。

五穀つけ麺

680円
（税込748円）

ラー油をお付けします

温かいつけだれに、お好みで
ラー油を入れても美味。

海老 / いんげん / れんこん / かぼちゃ

海老天重と五穀つけ麺セット

1,180円（税込1,298円）

おすすめ

●写真はイメージです ●店舗により器が異なります ●季節・仕入れ状況により一部内容が写真と異なる場合がございます

豚すき重と五穀つけ麺セット

1,180円(税込1,298円)

牛しぐれ重と五穀つけ麺セット

1,180円(税込1,298円)

鶏塩麹焼き重と五穀つけ麺セット

1,180円(税込1,298円)

漬けまぐろ重と五穀つけ麺セット

1,280円(税込1,408円)

お子さま

もれなくおもちゃプレゼント!

和風ランチ ¥680(税込¥748)

焼きさば・鶏もも唐揚げ・枝豆・トマト・おにぎり

キティランチ ¥680(税込¥748)

ハンバーグ・海老フライ・鶏もも唐揚げ・ふりかけごはん

健康黒酢 あんかけ定食

ANKAKE-TEISHOKU

単品 鶏と野菜の健康黒酢あんかけ
780円(税込858円)

五穀ごはん に変更 +100円 (税込110円)

鶏と野菜の健康黒酢あんかけ定食 1,280円 (税込1,408円)

鶏と野菜の健康黒酢あんかけ　豆乳豆腐　釜炊きごはん　味噌汁　漬物

ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ定食

ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ
豆乳豆腐　釜炊きごはん
味噌汁　漬物

1,380円 (税込1,518円)

単品 ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ 880円(税込968円)

旬魚と野菜の健康黒酢あんかけ定食

※魚は日によって異なります

旬魚と野菜の健康黒酢あんかけ
豆乳豆腐　釜炊きごはん
味噌汁　漬物

1,380円 (税込1,518円)

単品 旬魚と野菜の健康黒酢あんかけ 880円(税込968円)

味噌汁を ごちそう豚汁 に変更 +200円 (税込220円)

味噌汁に 温玉追加 +100円 (税込110円)

セット かぼちゃサラダ +200円 (税込220円)

セット 本わらび餅 +100円 (税込110円)

単品&ドリンク TANPIN&DRINK

かぼちゃサラダ
200円(税込220円)

旬魚と豆腐の揚げ出し
380円(税込418円)

鶏の塩麹焼き
480円(税込528円)

鶏と野菜の
健康黒酢あんかけ
430円(税込473円)

焼きさば(ハーフ)
330円(税込363円)

さばの紀州煮
380円(税込418円)

広島県産

牡蠣フライ(3個)630円(税込693円)

海老 / サーモン / まぐろ

刺身三種盛り 680円(税込748円)

豆乳豆腐 330円(税込363円)

海老
旬魚
いんげん
れんこん
かぼちゃ

天ぷら盛り合わせ380円(税込418円)

釜炊きごはん	釜炊き五穀ごはん	味噌汁
280円(税込308円)	380円(税込418円)	100円(税込110円)

五穀名物
五穀本わらび餅
380円(税込418円)

岡山県作州産 黒豆きな粉使用

黒みつ付き

お酒

BEER ビール

生ビール プレミアムモルツ
¥630(税込¥693)

一口生ビール プレミアムモルツ
¥280(税込¥308)

瓶ビール モルツ
¥580(税込¥638)

ノンアルコールビール オールフリー
¥480(税込¥528)

HIGHBALL ハイボール

角ハイボール
¥430(税込¥473)

柚子角ハイボール
¥480(税込¥528)

SOUR サワー

レモンサワー ¥430(税込¥473)
柚子サワー ¥430(税込¥473)
ウーロンハイ ¥430(税込¥473)

SHOCHU 焼酎

黒霧島(芋) ¥430(税込¥473)
二階堂(麦) ¥430(税込¥473)

※運転をされるお客様、二十歳未満のお客様への酒類の販売はお断り致します

ドリンクバー
¥280
(税込¥308)