

一釜五穀 MENU

対象店舗：五穀 旭川店・五穀 溝の口店・五穀 岐阜美濃店・五穀 亀戸店・五穀 日比谷店・
五穀 岡山店・五穀 倉敷店・五穀 高知店・一汁五穀 広島店・五穀 久留米店・
五穀 ライカム店・五穀 甲府昭和店・五穀 上尾店

- ※ エネルギー(kcal)は原材料メーカーなど仕入れ先から得た分析値又は、七訂日本食品標準成分表に基づき算出した値を表示しており、絶対的なものではありません。
付け合わせやスープの具材、漬け物など季節により変動しますので、あくまでお食事の際の参考値としてお考えください。
- ※ 店舗によってメニューが異なる場合があります。
- ※ 一部商品は掲載していない場合があります。

釜炊きごはん	エネルギー (kcal)	更新日
ふっくら釜炊き ごはんセット	740 kcal	2021/2/4
ふっくら釜炊き 五穀ごはんセット	770 kcal	2021/2/4

五穀定食	エネルギー (kcal)	更新日
五穀 田舎定食	1,225 kcal	2021/2/4
五穀 青空定食	1,360 kcal	2021/2/4
五穀 豊穰定食	1,008 kcal	2021/2/4
五穀 山里定食	1,526 kcal	2021/2/4
五穀 田園定食	1,202 kcal	2021/2/4

粕漬け焼き定食	エネルギー (kcal)	更新日
銀ヒラスの粕漬け焼き定食	844 kcal	2021/2/4
銀だらの粕漬け焼き定食	871 kcal	2021/2/4

魚定食	エネルギー (kcal)	更新日
金目鯛の煮つけ定食	1,023 kcal	2021/2/4
焼き縞ホッケ定食	935 kcal	2021/2/4
焼きさば定食	1,108 kcal	2021/2/4

お刺身定食	エネルギー (kcal)	更新日
天ぷら盛り合わせとお刺身定食	1,102 kcal	2021/2/4
鶏の塩麴焼きとお刺身定食	1,053 kcal	2021/2/4

あんかけ定食	エネルギー (kcal)	更新日
鶏と野菜の健康黒酢あんかけ定食	1,081 kcal	2021/2/4
ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ定食	960 kcal	2021/2/4
白身魚と野菜の健康黒酢あんかけ定食	961 kcal	2021/2/4

肉定食	エネルギー (kcal)	更新日
牛たん炙り焼き定食	1,067 kcal	2021/2/4
鶏の塩麹焼き定食	1,134 kcal	2021/2/4
鶏の竜田揚げ定食	1,054 kcal	2021/2/4
揚げ鶏の香味だれ定食	1,212 kcal	2021/2/4
チキン南蛮定食	1,622 kcal	2021/2/4
岡山名代 デミとんかつ定食	1,369 kcal	2021/2/4
おろしとんかつ定食	1,290 kcal	2021/2/4

鍋定食	エネルギー (kcal)	更新日
三元豚と野菜のせいろ蒸ししゃぶ定食	1,001 kcal	2021/2/4
味噌仕立て牛たん豆腐鍋定食	1,078 kcal	2021/2/4
煮込み牛たんシチューハンバーグ定食	944 kcal	2021/2/4

釜めし	エネルギー (kcal)	更新日
鯛釜めし定食	729 kcal	2021/2/4
鯛釜めしとお刺身定食	889 kcal	2021/2/4
鯛釜めしと天ぷら定食	1,093 kcal	2021/2/4
牛たんしぐれ釜めし定食	810 kcal	2021/2/4
牛たんしぐれ釜めしとお刺身定食	951 kcal	2021/2/4
牛たんしぐれ釜めしと天ぷら定食	1,174 kcal	2021/2/4

五穀麺	エネルギー (kcal)	更新日
五穀麺 (冷)	370 kcal	2021/2/4
五穀麺 (温)	454 kcal	2021/2/4
海老天ぷら冷やし五穀麺	829 kcal	2021/2/4
海老天ぷら五穀麺	823 kcal	2021/2/4

お子様メニュー	エネルギー (kcal)	更新日
お子様和風ランチ	710 kcal	2021/2/4
お子様キティランチ	637 kcal	2021/2/4

一品料理（お肉・健康黒酢）	エネルギー (kcal)	更新日
鶏の塩麹焼き	446 kcal	2021/2/4
鶏の竜田揚げ	576 kcal	2021/2/4
揚げ鶏の香味だれ	735 kcal	2021/2/4
チキン南蛮	1,146 kcal	2021/2/4
岡山名代 デミとんかつ	890 kcal	2021/2/4
おろしとんかつ	813 kcal	2021/2/4
牛たん炙り焼き	378 kcal	2021/2/4
味噌仕立て牛たん豆腐（ハーフ）	300 kcal	2021/2/4
鶏と野菜の健康黒酢あんかけ	506 kcal	2021/2/4
白身魚と野菜の健康黒酢あんかけ	387 kcal	2021/2/4
ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ	384 kcal	2021/2/4

一品料理（お魚）	エネルギー (kcal)	更新日
鯛釜めし	562 kcal	2021/2/4
焼きさば	445 kcal	2021/2/4
焼き縞ホッケ	271 kcal	2021/2/4
白身揚げおろし	573 kcal	2021/2/4
金目鯛の煮つけ	600 kcal	2021/2/4
銀ヒラスの粕漬け焼き	181 kcal	2021/2/4
銀だらの粕漬け焼き	208 kcal	2021/2/4
お刺身3種盛り合わせ	131 kcal	2021/2/4

一品料理	エネルギー (kcal)	更新日
豆と豆腐の山里サラダ	191 kcal	2021/2/4
豆腐と茄子の揚げ出し	187 kcal	2021/2/4
天ぷら盛り合わせ（大）	492 kcal	2021/2/4

追加メニュー	エネルギー (kcal)	更新日
味噌汁 (温玉入り)	126 kcal	2021/2/4
豚汁	216 kcal	2021/2/4
炊きたて五穀ご飯	449 kcal	2021/2/4
わらび餅	91 kcal	2021/2/4
山芋とろろ	21 kcal	2021/2/4



大釜五穀 MENU

対象店舗：一汁五穀 菖蒲店・五穀 港南台店・五穀 新静岡店・五穀 浜松東店・一汁五穀 大垣店
一汁五穀 武蔵村山店・五穀 岡南店・一汁五穀 佐賀店・五穀 宮崎店・五穀 名護店

※ エネルギー(kcal)は原材料メーカーなど仕入れ先から得た分析値又は、七訂日本食品標準成分表に基づき算出した値を表示しており、絶対的なものではありません。

付け合わせやスープの具材、漬け物など季節により変動しますので、あくまでお食事の際の参考値としてお考えください。

※ 店舗によってメニューが異なる場合があります。

※ 一部商品は掲載していない場合があります。

釜炊きごはん	エネルギー (kcal)	更新日
ふっくら釜炊き ごはんセット	623 kcal	2021/2/4
ふっくら釜炊き 五穀ごはんセット	627 kcal	2021/2/4

五穀定食	エネルギー (kcal)	更新日
五穀 田舎定食	1,082 kcal	2021/2/4
五穀 青空定食	1,217 kcal	2021/2/4
五穀 豊穰定食	865 kcal	2021/2/4
五穀 山里定食	1,383 kcal	2021/2/4
五穀 田園定食	1,059 kcal	2021/2/4

粕漬け焼き定食	エネルギー (kcal)	更新日
銀ヒラスの粕漬け焼き定食	727 kcal	2021/2/4
銀だらの粕漬け焼き定食	754 kcal	2021/2/4

魚定食	エネルギー (kcal)	更新日
金目鯛の煮つけ定食	906 kcal	2021/2/4
焼き縞ホッケ定食	818 kcal	2021/2/4
焼きさば定食	991 kcal	2021/2/4

お刺身定食	エネルギー (kcal)	更新日
天ぷら盛り合わせとお刺身定食	985 kcal	2021/2/4
鶏の塩麹焼きとお刺身定食	936 kcal	2021/2/4

あんかけ定食	エネルギー (kcal)	更新日
鶏と野菜の健康黒酢あんかけ定食	964 kcal	2021/2/4
ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ定食	843 kcal	2021/2/4
白身魚と野菜の健康黒酢あんかけ定食	844 kcal	2021/2/4

肉定食	エネルギー (kcal)	更新日
牛たん炙り焼き定食	950 kcal	2021/2/4
鶏の塩麹焼き定食	1,017 kcal	2021/2/4
鶏の竜田揚げ定食	937 kcal	2021/2/4
揚げ鶏の香味だれ定食	1,095 kcal	2021/2/4
チキン南蛮定食	1,505 kcal	2021/2/4
岡山名代 デミとんかつ定食	1,252 kcal	2021/2/4
おろしとんかつ定食	1,173 kcal	2021/2/4

鍋定食	エネルギー (kcal)	更新日
三元豚と野菜のせいろ蒸ししゃぶ定食	884 kcal	2021/2/4
味噌仕立て牛たん豆腐鍋定食	961 kcal	2021/2/4
煮込み牛たんシチューハンバーグ定食	827 kcal	2021/2/4

丼	エネルギー (kcal)	更新日
大江戸天丼	901 kcal	2021/2/4
五穀麺と天丼セット (温)	948 kcal	2021/2/4
五穀麺と天丼セット (冷)	906 kcal	2021/2/4
漬けまぐろ山かけ丼	565 kcal	2021/2/4
五穀麺と漬けまぐろ山かけ丼 (温)	652 kcal	2021/2/4
五穀麺と漬けまぐろ山かけ丼 (冷)	610 kcal	2021/2/4
牛たん角煮丼	899 kcal	2021/2/4
牛たん角煮丼 (温)	885 kcal	2021/2/4
牛たん角煮丼 (冷)	842 kcal	2021/2/4

五穀麺	エネルギー (kcal)	更新日
五穀麺（冷）	370 kcal	2021/2/4
五穀麺（温）	454 kcal	2021/2/4
海老天ぶら冷やし五穀麺	829 kcal	2021/2/4
海老天ぶら五穀麺	823 kcal	2021/2/4

お子様メニュー	エネルギー (kcal)	更新日
お子様和風ランチ	710 kcal	2021/2/4
お子様キティランチ	637 kcal	2021/2/4

一品料理（お肉・健康黒酢）	エネルギー (kcal)	更新日
鶏の塩麹焼き	446 kcal	2021/2/4
鶏の竜田揚げ	576 kcal	2021/2/4
揚げ鶏の香味だれ	735 kcal	2021/2/4
チキン南蛮	1,146 kcal	2021/2/4
岡山名代 デミとんかつ	890 kcal	2021/2/4
おろしとんかつ	813 kcal	2021/2/4
牛たん炙り焼き	378 kcal	2021/2/4
味噌仕立て牛たん豆腐（ハーフ）	300 kcal	2021/2/4
鶏と野菜の健康黒酢あんかけ	506 kcal	2021/2/4
白身魚と野菜の健康黒酢あんかけ	387 kcal	2021/2/4
ハンバーグと野菜の健康黒酢あんかけ	384 kcal	2021/2/4

一品料理（お魚）	エネルギー (kcal)	更新日
焼きさば	445 kcal	2021/2/4
焼き縞ホッケ	271 kcal	2021/2/4
白身揚げおろし	236 kcal	2021/2/4
金目鯛の煮つけ	446 kcal	2021/2/4
銀ヒラスの粕漬け焼き	181 kcal	2021/2/4
銀だらの粕漬け焼き	208 kcal	2021/2/4
お刺身3種盛り合わせ	131 kcal	2021/2/4

一品料理	エネルギー (kcal)	更新日
豆と豆腐の山里サラダ	191 kcal	2021/2/4
豆腐と茄子の揚げ出し	187 kcal	2021/2/4
天ぷら盛り合わせ (大)	492 kcal	2021/2/4

追加メニュー	エネルギー (kcal)	更新日
味噌汁 (温玉入り)	126 kcal	2021/2/4
豚汁	216 kcal	2021/2/4
炊きたて五穀ご飯	306 kcal	2021/2/4
わらび餅	91 kcal	2021/2/4
山芋とろろ	21 kcal	2021/2/4

