

信州食育発信
3つの星レストラン

すわっこランド
Suwakko Land

MENU

営業時間 11:00 ~ 21:00 (ラストオーダー 20:00)

メニュー番号を選び、券売機でご購入ください!



16 ソースかつ丼
925kcal 800円

揚げたて

とんかつ

Pork Cutlet



13 ミニヒレかつ丼
サラダ付
421kcal 660円



30 とんかつ定食
896kcal 920円

カレー

Curry

新登場

48 からあげカレー
952kcal 800円

みんな大好き 洋食

Western food



22 お子様プレート
555kcal 550円



33 チーズピザ
776kcal 690円



19 デミソースオムライス
サラダ付
659kcal 690円



20 ビーフカレー
サラダ付
703kcal 660円

健康促進

食前 サラダ

Salad

サラダなどの食物繊維を
ごはんよりも先に食べる
ことは、生活習慣病予防や
肥満、糖尿病の予防に役立
つことが分かっています。



1 ミニサラダ
20kcal 200円



2 サラダそば
161kcal 510円



3 サラダそば エル
207kcal 660円



4 山菜そば
310kcal 500円

そば & うどん

Soba & Udon

●そば・うどんは
同じ釜でゆでています。

9 かけうどん
312kcal 360円

がっちり

丼もの

Japanese rice bowl



14 ミニ天丼
サラダ付
483kcal 660円



15 ミニ豚丼
サラダ付
662kcal 650円



12 ミニ玉子とじ
海老フライ丼
サラダ付
547kcal 660円



6 かけそば
308kcal 360円



8 かけ揚げ天ぷらうどん
472kcal 510円



5 ざるそば
291kcal 500円

諏訪名物 みそ天丼

Miso tempura rice bowl



17 諏訪名物みそ天丼 サラダ付
780kcal 910円



18 ミニみそ天丼 ミニそば サラダ付
589kcal 800円

券売機は自動オーダーです。品物により、出来上りの順番が前後いたします。ご了承くださいませ。★料金はすべて消費税込表示です。*器や盛り付け、季節により食材の一部が変更になる場合があります。

ラーメン & 焼きそば

Ramen & Yakisoba

あつあつ



10 醤油ラーメン
368kcal 510円



11 味噌ラーメン
449kcal 640円



32 ソース焼きそば
624kcal 610円

もりもり 定食 Set Meal



28 からあげ定食
733kcal 630円

23 豆腐ハンバーグ定食
542kcal 660円

おすすめ定食

バリエーション豊富

29 日替り定食

平均792kcal 630円

●本日の日替りメニューボードをご覧ください。

管理栄養士監修メニュー

31 週替り健康セット

平均681kcal 690円

●今週の週替りメニューボードをご覧ください。



24 山賊焼き定食
952kcal 710円



25 鶏胸肉のソテー定食
535kcal 560円



27 チキン南蛮定食
964kcal 710円

大人気



43 ポテトフライ
472kcal 300円



新登場

49 ポテから
485kcal 450円

サイドメニュー Side Menu

Side Menu

新しくなりました!

ジューシーサクサク



44 チキンの唐揚げ(5コ)
415kcal 480円

50 チキンの唐揚げ(3コ)
249kcal 300円



46 たこカラ
131kcal 360円



45 焼きいか
223kcal 310円



47 砂肝
111kcal 330円

デザート & ドリンク Dessert & Drink

Dessert & Drink

●デザートは召しがる時にご注文ください。

ふんわり



34 ホットケーキ
388kcal 250円



35 ソフトクリーム バニラ
146kcal 250円



36 ソフトクリーム 花梨
146kcal 250円



37 クリームあんみつ
275kcal 400円

38 ホットコーヒー
32kcal 250円



39 生ビール (中ジョッキ)
121kcal 560円



41 諏訪の地酒 冷酒 5銘柄
300kcal 各560円



40 諏訪の地ビール 瓶ビール(大)
255kcal 各690円

42 ドライゼロ
0kcal 310円

ご予約 お弁当

8名様より承ります

■すわっこ膳 → 1,070円
■オードブル(5人前) 3,160円



■信濃路膳 1,630円

