

すわっこ膳  
Suwakko Land

# MENU

メニュー番号を選び、券売機でご購入ください!

10 醤油らーめん  
368kcal 540円

11 味噌らーめん  
449kcal 670円

7 かき揚げ天ぷらそば  
472kcal 540円

6 かけそば  
308kcal 390円

9 かけうどん  
312kcal 390円

8 かき揚げ天ぷらうどん  
472kcal 540円

4 山菜そば  
310kcal 530円

## ラーメン Ramen

## そば・うどん Soba Udon

●そば・うどんは同じ釜でゆでています。

ひんやり  
夏メニュー

5 ざるそば  
291kcal 530円

50 冷しらーめん  
577kcal 740円

51 冷しおろし天そば  
547kcal 640円

健康促進

## “食前” サラダ

Salad

3 サラダチキンそばエル  
258kcal 720円

1 ミニサラダ  
20kcal 230円

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。

29 からあげ定食  
733kcal 660円

27 鶏唐揚げ黒酢ソース定食  
792kcal 690円

30 バリエーション豊富  
日替り定食  
平均792kcal 660円

32 管理栄養士監修メニュー  
週替り健康セット  
平均681kcal 720円

24 豆腐ハンバーグ定食  
542kcal 690円

がっちり  
定食  
Set Meal

31 とんかつ定食  
896kcal 950円

26 鶏胸肉の  
ソテー定食  
535kcal 590円

25 山賊焼き定食  
952kcal 740円

28 チキン南蛮定食  
964kcal 740円

ご予約 お弁当

8名様より受付

■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



ボリューム満点

# 丼もの

Japanese rice bowl

- 14 ミニ天丼 サラダ付 483kcal **690円**
- 15 ミニ豚丼 サラダ付 662kcal **680円**
- 13 ミニヒレカツ丼 サラダ付 421kcal **690円**
- 17 諏訪名物みそ天丼 サラダ付 780kcal **940円**
- 16 ソースかつ丼 925kcal **830円**
- 12 ミニ玉子とじ 海老フライ丼 サラダ付 547kcal **690円**
- 18 ミニみそ天丼ミニそば サラダ付 589kcal **830円**

## みそ天丼

Miso tempura rice bowl

# 洋食 & カレー

Western food & Curry

みんな大好き

- 33 チーズピザ 776kcal **700円**
- 21 カツカレー 1139kcal **900円**
- 19 デミソースオムライス サラダ付 659kcal **720円**
- 23 お子様プレート 555kcal **580円**
- 22 からあげカレー サラダ付 952kcal **830円**
- 20 ビーフカレー サラダ付 703kcal **690円**

長野県諏訪盆地産 お米はすべて『諏訪湖ひとめぼれ』

# デザート

Dessert

●デザートは召しがる時にご注文ください。

- 52 氷いちご 331kcal **270円**
- 53 氷メロン 331kcal **270円**
- 54 氷レモン 331kcal **270円**
- 55 氷ブルーハワイ 331kcal **270円**
- 56 氷いちごミルク 564kcal **310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**
- 34 ホットケーキ 388kcal **260円**

# サイドメニュー

Side Menu

- 44 チキンの唐揚げ(5コ) 415kcal **500円**
- 45 チキンの唐揚げ(3コ) 249kcal **320円**
- 43 ポテトフライ 472kcal **320円**
- 49 ポテから 485kcal **470円**
- 47 たこカラ 131kcal **380円**
- 46 焼きいか 223kcal **330円**
- 48 砂肝 111kcal **350円**

# ドリンク

Drink

- 38 ホットコーヒー 32kcal **250円**
- 42 ドライゼロ 0kcal **310円**
- 39 生ビール (中ジョッキ) 121kcal **560円**
- 40 諏訪の地ビール 瓶ビール(大) 255kcal **各690円**
- 41 諏訪の地酒 冷酒 5銘柄 300kcal **各560円**

★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。