

メニュー番号を選び、券売機でご購入ください！

ひんやり  
**夏**  
Summer



11 味噌らーめん  
449kcal **640円**



10 醤油らーめん  
368kcal **510円**



4 山菜そば  
310kcal **500円**

## ラーメン & そば・うどん

Ramen Soba Udon

●そば・うどんは同じ釜でゆでています。



7 かき揚げ天ぷらそば  
472kcal **510円**



6 かけそば  
308kcal **360円**



9 かけうどん  
312kcal **360円**



8 かき揚げ天ぷらうどん  
472kcal **510円**



12 冷しらーめん  
577kcal **710円**



13 冷しおろし天そば  
547kcal **610円**



5 ざるそば  
291kcal **500円**

ちょこっと



35 いなりずし  
260kcal **160円**



2 サラダそば  
161kcal **510円**

健康促進

### “食前” サラダ



1 ミニサラダ  
20kcal **200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。



3 サラダそば エル  
207kcal **660円**



16 ミニ天丼  
サラダ付  
483kcal **660円**



18 ソースかつ丼  
925kcal **800円**



14 ミニ玉子とじ  
海老フライ丼 サラダ付  
547kcal **660円**

## 丼もの Japanese rice bowl



17 ミニ豚丼  
サラダ付  
662kcal **650円**



19 諏訪名物みそ天丼  
サラダ付  
780kcal **910円**



20 ミニみそ天丼  
ミニそば サラダ付  
589kcal **800円**

諏訪名物

## みそ天丼

Miso-tempura rice bowl



34 チーズピザ  
776kcal **690円**

## 洋食 & カレー

Western food Curry



23 カツカレー  
1139kcal **870円**



21 デミソースオムライス  
サラダ付  
659kcal **690円**



22 ビーフカレー  
サラダ付  
703kcal **660円**



24 お子様プレート  
555kcal **550円**



15 ミニヒレカツ丼 サラダ付  
421kcal **660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

## がっちりもりもり 定食 Set Meal

**33 からあげ定食**  
733kcal **630円**



**25 豆腐ハンバーグ定食**  
542kcal **660円**



**27 鶏胸肉のソテー定食**  
535kcal **560円**



**30 とんかつ定食**  
896kcal **920円**



**26 山賊焼き定食**  
952kcal **710円**



**32 チキン南蛮定食**  
964kcal **710円**



**28 鶏唐揚げ 黒酢ソース定食**  
792kcal **660円**



**29 バリエーション豊富 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。



**31 管理栄養士監修メニュー 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。



**筋肉飯**

**ボリューム満点♪**

**おすすめ定食**

## 氷 デザート Dessert

**37 氷いちご**  
331kcal **270円**



**40 ソフトクリーム バニラ**  
146kcal **250円**



**36 ホットケーキ**  
388kcal **250円**



**38 氷メロン**  
331kcal **270円**



**41 ソフトクリーム 花梨**  
146kcal **250円**



**42 クリームあんみつ**  
275kcal **400円**



**39 氷いちごミルク**  
564kcal **310円**



●デザートは召しがる時にご注文ください。

## 大人気 サイドメニュー Side Menu

**51 ポテトフライ**  
472kcal **300円**



**52 チキンの唐揚げ**  
351kcal **400円**



**53 焼きいか**  
223kcal **310円**



**54 たこカラ**  
131kcal **360円**



**55 砂肝**  
111kcal **330円**



## ドリンク Drink

**43 クリームソーダ**  
169kcal **350円**



**44 ホットコーヒー**  
32kcal **250円**



**46 コーラ ジョッキ**  
138kcal **200円**



**45 メロンソーダ ジョッキ**  
96kcal **200円**



**48 諏訪の地ビール 瓶ビール(大)**  
255kcal **各690円**



**47 生ビール (中ジョッキ)**  
121kcal **560円**



**49 諏訪の地酒 冷酒 5銘柄**  
300kcal **各560円**



**50 ドライゼロ**  
0kcal **310円**

