

営業時間 11:00 ~ 21:00 (ラストオーダー 20:00)

信州食育発信  
3つの星レストラン

# Menu!

すわっくくわっく  
Suwakko Land

## ラーメン 焼きそば

Ramen  
Sauce fried noodles



10 醤油らーめん  
368kcal 510円



11 味噌らーめん  
449kcal 640円



53 冷しらーめん  
577kcal 710円



32 ソース焼きそば  
624kcal 610円



54 冷しおろし天そば  
547kcal 610円

## 定番 そば・うどん

Soba Udon

●そば・うどんは同じ釜でゆでています。



5 ざるそば  
291kcal 500円

夏にぴったり  
さっぱり冷え冷え

## “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



7 かき揚げ天ぷらそば  
472kcal 510円



4 山菜そば  
310kcal 500円



9 かけうどん  
312kcal 360円



6 かけそば  
308kcal 360円



8 かき揚げ天ぷらうどん  
472kcal 510円

筋肉飯

## 定食 Set Meal

がっちり  
もりもり

23 豆腐ハンバーグ定食  
542kcal 660円

25 鶏胸肉のソテー定食  
535kcal 560円

26 鶏唐揚げ黒酢ソース定食  
792kcal 660円

28 からあげ定食  
733kcal 630円

24 山賊焼き定食  
952kcal 710円

27 チキン南蛮定食  
964kcal 710円

30 とんかつ定食  
896kcal 920円

おすすめ  
定食

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。

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。



33 チーズピザ  
776kcal **690円**

## 洋食 & カレー

Western food Curry

みんな大好き



20 ビーフカレー  
サラダ付  
703kcal **660円**



21 カツカレー  
1139kcal **870円**



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



22 お子様プレート  
555kcal **550円**



16 ソースかつ丼  
925kcal **800円**



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



13 ミニヒレカツ丼  
サラダ付  
421kcal **660円**



15 ミニ豚丼  
サラダ付  
662kcal **650円**

ボリューム満点♪

## 丼もの

Japanese rice bowl



14 ミニ天丼  
サラダ付  
483kcal **660円**



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**

諏訪名物

## みそ天丼

Miso tempura rice bowl



## デザート

Dessert

●デザートは召しがる時にご注文ください。

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**

48 氷いちご  
331kcal **270円**

49 氷メロン  
331kcal **270円**

50 氷ブルーハワイ  
331kcal **270円**

51 氷レモン  
331kcal **270円**

52 氷いちごミルク  
564kcal **310円**



34 ホットケーキ  
388kcal **250円**

37 クリームあんみつ  
275kcal **400円**



43 ポテトフライ  
472kcal **300円**

44 チキンの唐揚げ  
351kcal **400円**



46 たこカラ  
131kcal **360円**



45 焼きいか  
223kcal **310円**



47 砂肝  
111kcal **330円**

## サイドメニュー

Side Menu

## ドリンク

Drink

38 ホットコーヒー  
32kcal **250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**

42 ドライゼロ  
0kcal **310円**

## ご予約 お弁当

8名様より受付

■すわっこ膳  
**1,070円**

■信濃路膳  
**1,630円**

■オードブル (5人前)  
**3,160円**