4月17日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー（kcal）	塩分（g）
定食（ランチ）	若鶏の竜田揚げ黒酢定食（4個）（白御飯の場合）	847	4.7
定食（ランチ）	若鶏の竜田揚げ黒酢定食（6個）（白御飯の場合）	1,050	5.8
定食（ランチ）	お昼のひれかつ定食（白御飯の場合）	982	6.2
定食（ランチ）	大判さばの塩焼き定食（白御飯の場合）	1,110	7.5
定食（ランチ）	長崎県産あじフライ定食（2個）（白御飯の場合）	856	4.8
定食（ランチ）	海鮮ミックスフライ定食（白御飯の場合）	921	5.9
定食（ランチ）	豚肉の柳川風定食（白御飯の場合）	1,056	5.6
定食（ランチ）	和風ハンバーグ定食（白御飯の場合）	812	5.4
定食（ランチ）	冬のお楽しみ御膳「小町」（小ねぎとろ丼の場合）	844	8.3
定食（ランチ）	冬のお楽しみ御膳「小町」（小いくら丼の場合）	809	8.2
定食（ランチ）	冬のお楽しみ御膳「小町」（小サーモン丼の場合）	839	8.0
定食（ランチ）	冬のお楽しみ御膳「小町」（握り三貫の場合）	637	7.2
定食（ランチ）	冬のお楽しみ御膳「小町」（小天丼の場合）	936	8.0
定食（ランチ）	お昼の彩り弁当（ドリンクのぞく）	751	5.5
定食（ランチ）	お昼のせいろそば和膳「あやめ」（ドリンクのぞく）	690	5.6
定食（ランチ）	華ごころ和膳（カレーうどん/デザートドリンクのぞく）	1,026	6.6
定食（ランチ）	華ごころ和膳（上天丼/デザートドリンクのぞく）	1,029	4.7
定食（ランチ）	華ごころ和膳（寿司うどん/デザートドリンクのぞく）	507	4.3
定食（ランチ）	華ごころ和膳（めかぶそば/デザートドリンクのぞく）	619	5.7
麺（ランチ）	せいろうどんと小ねぎとろ丼ランチ	600	5.0
麺（ランチ）	せいろうどんと小天丼セット（ランチ）	708	4.6
麺（ランチ）	武蔵野風　豚肉つけ汁うどん定食（白御飯の場合）	1,123	9.9
麺（ランチ）	豚肉つけ汁そば定食（白御飯の場合）	1,013	6.1
麺（ランチ）	お昼のそば定食（白御飯の場合）	884	7.5
麺（ランチ）	お昼のうどん定食（白御飯の場合）	724	6.2
麺（ランチ）	お昼の自然薯とろろせいろそば定食	965	4.4
麺（ランチ）	お昼の自然薯とろろそば定食	1,064	8.1
麺（ランチ）	カレーうどん定食（白御飯の場合）	1,167	6.5
麺（ランチ）	駿河湾産桜海老と筍のめかぶそば定食（白御飯の場合）	761	5.5
丼（ランチ）	鯛とねぎとろの二色丼膳	773	6.4
丼（ランチ）	天丼ランチ	810	4.6
丼（ランチ）	上天丼ランチ	1,000	5.1
丼（ランチ）	ねぎとろ丼ランチ	716	5.9
丼（ランチ）	海鮮あられ丼ランチ	817	5.5
お子様	お子様（低アレルゲン）カレー	407	1.8
お子様	お子様ねぎとろ	481	3.2
お子様	一品お子様そば（温）	218	3.2
お子様	一品お子様そば（冷）	172	1.5
お子様	一品お子様うどん（温）	133	2.2
お子様	一品お子様うどん（冷）	143	1.6
お子様	お子様そば（温）	557	5.5
お子様	お子様そば（冷）	511	3.8
お子様	お子様うどん（温）	478	5.1
お子様	お子様うどん（冷）	482	3.9
お子様	藍屋御膳ジュニア	910	7.9
膳	五種の彩り海鮮丼膳	683	6.4
膳	まぐろ賑わい丼膳	764	6.3
膳	柔らかひれかつ御膳	1,003	6.8
膳	藍屋天丼膳	960	6.5
膳	銀だらの西京焼き御膳	756	4.8
膳	ひれかつ煮御膳	946	7.6
膳	ハンバーグ海老ほたてフライ御膳	1,087	8.3
膳	宇和島風出汁かけ鯛めし御膳	763	4.8
膳	海鮮ミックスフライ御膳	1,051	6.9
膳	宇和島風出汁かけ鯛めし御膳とあじフライ	1,091	7.0

4月17日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー（kcal）	塩分（g）
膳	厳選刺身・天ぷら御膳	721	4.0
膳	大判さばの塩焼きと天ぷら御膳	1,328	9.2
膳	藍屋 天ぷら御膳	824	6.6
膳	自然薯とろろせいろろそば膳	965	4.4
膳	自然薯とろろろそば膳	1,059	8.0
膳	松花堂弁当（サーロインステーキ付き）	965	9.3
膳	松花堂弁当(ドリンクのぞく)	736	6.7
膳	さざんか	743	6.4
膳	あじさい	637	5.9
膳	選べる釜めし膳（桜海老と天ぷら）	1,069	8.1
膳	選べる釜めし膳（桜海老とフライ）	1,089	9.7
膳	選べる釜めし膳（鯛と天ぷら）	1,128	7.7
膳	選べる釜めし膳（鯛とフライ）	1,145	9.1
膳	浜名湖産うな重膳	701	6.8
膳	浜名湖産うなぎ味楽膳ひつまぶし風	724	7.1
膳	大海老天めかぶそばと小うなとろ丼	763	6.8
膳	薬薫かつお・本まぐろの刺身盛り合わせと大海老天膳	745	4.1
膳	黒毛和牛のすき鍋御膳	987	8.5
膳	海鮮ミックスフライ御膳とメバチマグロ刺身	1,091	7.0
膳	柔らかひれかつ御膳とメバチマグロ刺身	1,003	6.9
麺	（追加）くるみだれ	206	1.7
麺	くるみそば	485	2.0
麺	武蔵野風　豚肉つけ汁うどん	817	9.2
麺	豚肉つけ汁そば	766	7.5
麺	海老天そば（温）	729	6.4
麺	海老天ぷらうどん	565	5.1
麺	せいろそば	336	2.4
麺	せいろうどん	277	2.7
麺	あったかそば（単品）	446	6.1
麺	あったかうどん	282	4.8
麺	自然薯とろろせいろそば	463	2.6
麺	自然薯とろろそば	557	6.3
麺	カレーうどん	862	5.9
麺	海老天せいろうどん	598	4.0
麺	海老天せいろそば	630	3.6
麺	駿河湾産桜海老と筍のめかぶそば	480	5.0
麺	駿河湾産桜海老と筍のめかぶそばと大海老天	590	6.3
麺	春野菜と海老の天ぷら盛り合わせとせいろそば	566	1.6
麺	春野菜と海老の天ぷら盛り合わせとあったかそば	926	7.4
主菜	銀だらの西京焼き	346	1.4
主菜	大判さばの開き	779	5.3
セット	御膳セット	352	2.7
セット	季節御飯・茶碗蒸しセット（麺用）	319	2.2
セット	天ぷらセット	417	3.8
セット	炊き合わせセット	410	3.4
丼	（単品）五種の彩り海鮮丼（味噌汁付き）	550	4.6
丼	（単品）まぐろ賑わい丼（味噌汁付き）	692	4.7
丼	藍屋天丼(味噌汁付き)	860	4.0
サラダ	ミニサラダ	107	0.5
サラダ	海藻ミネラルサラダ	178	1.1
サラダ	おぼろ豆富のサラダ	264	1.2
お好み天	（ダミー）オクラ天	20	0.0
お好み天	春野菜と海老の天ぷら盛り合わせ	551	1.7
お好み天	春野菜と海老の天ぷら盛り合わせ（ハーフ）	287	1.3
お好み天	大海老天ぷら	63	1.2

4月17日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー（kcal）	塩分（g）
お好み天	かぼちゃ天（2個）	86	1.0
お好み天	海老天	87	1.1
お好み天	舞茸天（2個）	90	1.0
お好み天	れんこん天（2個）	143	1.0
お好み天	きす天	87	1.1
お好み天	噴火湾産ほたて天	148	2.4
お好み天	天ぷら盛り合わせ	448	3.6
つまみ	枝豆	111	0.3
つまみ	若鶏の唐揚げ（4個）	373	2.0
つまみ	月見つくね串	272	3.4
つまみ	（単品）長崎県産　あじフライ（1枚）	328	2.2
つまみ	（単品）長崎県産　あじフライ（2枚）	525	2.7
つまみ	宇和島産じゃこ天	84	1.4
つまみ	きたあかりのじゃがバター	372	1.5
つまみ	おぼろ豆富（薬味添え）	138	3.6
つまみ	刺身四種盛り合わせ	171	0.2
つまみ	追加）＋600円サーロインステーキ	230	2.6
つまみ	たこの唐揚げ	197	1.8
つまみ	泉州水なすの浅漬け	31	2.7
つまみ	厚焼き玉子	148	0.9
つまみ	自然薯とろろ	36	0.0
つまみ	牛サーロインと野菜の陶板焼き	319	2.7
つまみ	柚子香るするめいかの塩辛	33	1.4
つまみ	きたあかりと塩辛のマヨネーズ焼き	333	2.0
つまみ	若鶏の黒酢あん	410	2.2
つまみ	本まぐろ刺身	54	0.1
つまみ	メバチまぐろ刺身	40	0.1
つまみ	天草産活〆真鯛刺身	53	0.1
つまみ	北海道産ほたて刺身	30	0.1
つまみ	サーモン刺身	44	0.1
つまみ	青森県産いか刺身	29	0.4
つまみ	播磨灘産牡蠣ぽん酢	116	1.1
つまみ	揚げ出し豆腐	217	1.1
つまみ	焼津産藁薫かつおのたたき	201	1.8
つまみ	焼津産かつおの竜田揚げ香味仕立て	173	1.9
つまみ	藁薫かつお・本まぐろの刺身盛り合わせ	204	1.2
ごはん（ディナー）	小ねぎとろ丼	320	1.9
ごはん（ディナー）	小いくら丼	285	1.8
ごはん（ディナー）	小サーモン丼	316	1.6
ごはん（ディナー）	小天丼	412	1.6
ごはん（ディナー）	小うなとろ丼	330	2.0
ランチ選べる御飯	白御飯	278	0.0
ランチ選べる御飯	ちりめんご飯	286	0.2
デザート	あまおう（練乳添え）	65	0.0
デザート	あまおうの白玉あんみつ	210	0.1
デザート	あまおうの白玉クリームあんみつ（バニラアイス）	275	0.1
デザート	あまおうの白玉クリームあんみつ（抹茶アイス）	257	0.1
デザート	飲むあまおう	54	0.0
デザート	[ランチ]ミニ黒糖ゼリー	152	0.1
デザート	[ランチ]ミニきなこわらびもち	148	0.0
デザート	[ランチ]ミニあんみつ	183	0.1
デザート	きなこわらびもち	302	0.1
デザート	黒糖ゼリーと和三盆ムースのパフェ	214	0.1
デザート	あったかぜんざい	420	0.6
デザート	豆かんてん	148	0.9

4月17日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー（kcal）	塩分（g）
デザート	クリームソーダ	187	1.2
デザート	バニラアイス	69	0.0
デザート	抹茶アイス	51	0.0
デザート	冷やしクリーム白玉ぜんざい	271	0.1
デザート	白玉あんみつ	168	0.1
デザート	白玉クリームあんみつ（バニラ）	264	0.1
デザート	白玉クリームあんみつ（抹茶）	246	0.1
デザート	一口甘味三彩（小豆・黒糖・わらび）	292	0.0
デザート	豆大福	203	0.5
デザート	自家製プリンアラモード友禅（あまおう）	411	0.2
デザート	あまおうの一口甘味三彩	279	0.1
デザート	豆乳のレアチーズムース	231	0.3
デザート	抹茶ババロア	190	0.1
その他	焼酎用レモン	14	0.0
その他	焼酎用梅干し	13	0.3
その他	そば湯	19	0.0
その他	[麺トッピング]上州の赤たまご	92	0.2
その他	みそ汁	25	1.4
その他	（トッピング）おろしぽん酢	64	3.4
その他	茶碗蒸し（単品）	45	0.9
寿司	厚焼き玉子	1,073	6.8
寿司	（お好み寿司）いくら軍艦にぎり（一貫）	50	0.4
寿司	（お好み寿司）ねぎとろ軍艦にぎり（一貫）	60	0.4
寿司	（お好み寿司）帆立にぎり（一貫）	45	0.3
寿司	（お好み寿司）真鯛にぎり（一貫）	51	0.3
寿司	（お好み寿司）カニ軍艦にぎり（一貫）	34	0.3
寿司	（お好み寿司）煮穴子にぎり（一貫）	66	0.6
寿司	（お好み寿司）サーモンにぎり（一貫）	47	0.3
寿司	（お好み寿司）海老にぎり（一貫）	38	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司　青森県産いかにぎり【一貫】	35	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司　本まぐろにぎり（赤身）【一貫】	51	0.3
寿司	【お好み寿司】寿司　バチマグロにぎり【一貫】	51	0.3
寿司	握り三貫（赤身、いか、上海老）	113	0.8
寿司	上握り四貫（赤身、鯛、上海老、煮穴子）	200	1.2
宴会	赤飯	760	3.0
宴会	平日宴会つどい（飲み放題付き）	1,036	8.3
宴会	おくい初め膳（祝い鯛付き）	1,938	14.5
宴会	祝い鯛（姿焼き）	993	7.8
宴会	インバウンドAコース【藍屋特別Aコース】	1,373	8.3
宴会	インバウンドBコース【藍屋特別Bコース】	916	7.4
宴会	影膳	1,152	8.6
宴会	懐石くつろぎコース	1,439	8.6
宴会	すき鍋会席(響)	1,730	11.9
宴会	すき鍋会席(奏)	1,418	12.0
宴会	懐石おもてなしコース（小しゃぶしゃぶ）	1,308	9.6
宴会	インバウンドCコース【藍屋特別Cコース】	1,457	11.6
宴会	わいわいコース	1,258	9.3
宴会	懐石まごころコース（陶板焼き）	1,642	10.1
宴会	花鳥風月	1,889	14.7