

カロリー・塩分 一覧表

お客様各位

～ご覧になれる際の注意点～

- 1.メニューが同じでも、予告なしに原材料等を変更する場合がございます。
一覧表は常に最新のものをご覧くださいませようお願いいたします。
- 2.店舗により一部販売していないメニューがございます。
- 3.栄養成分値は、検査機関での分析値および、日本食品標準成分表による数値を元に
算出しております。調理条件等によって変化する場合もございますので目安としてください。
- 4.調理条件等によって変化する場合もございますので目安としてください。
- 5.卓上の醤油等のお好みでご使用になる調味料は含んでおりません。

その他ご不明点は、スタッフまでお尋ねください。

4月11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)	842	4.7
定食(ランチ)	おろし唐揚げ定食	946	7.3
定食(ランチ)	若鶏の竜田揚げ黒酢定食(6個)	1,045	5.7
定食(ランチ)	お屋のひれかつ定食	992	6.1
定食(ランチ)	広島県産大粒カキフライとカニクリーミーコロッケ定食	1,022	6.7
定食(ランチ)	広島県産 大粒カキフライ定食(4個)	921	6.5
定食(ランチ)	広島県産 大粒カキフライ定食(5個)	1,011	6.8
定食(ランチ)	大判さばの塩焼き定食	1,108	7.3
定食(ランチ)	長崎県産 あじフライ定食(2枚)	854	4.7
定食(ランチ)	長崎県産 あじフライ定食(3枚)	1,032	5.2
定食(ランチ)	お屋の彩り弁当【ドリンク付き】	769	5.5
定食(ランチ)	天然ぶりの漬け井と天ぶら定食【ドリンク付き】	863	7.8
麺(ランチ)	せいろそばと握り3貫定食	529	4.6
麺(ランチ)	豚肉と水菜のハリハリそば定食	1,002	7.0
麺(ランチ)	せいろうどんと小ねぎとろ井セット(ランチ)	598	4.8
麺(ランチ)	豚肉と水菜のハリハリうどん定食	860	6.0
麺(ランチ)	お屋のうどん定食	765	6.7
麺(ランチ)	お屋の天せいろとろそば定食	908	4.2
麺(ランチ)	お屋のそば定食	904	7.7
麺(ランチ)	せいろうどんと小天井セット(ランチ)	707	4.6
麺(ランチ)	武蔵野風 豚肉つけ汁うどん定食	1,162	10.6
丼(ランチ)	ねぎとろ丼ランチ	725	5.8
丼(ランチ)	【L】海鮮あられ丼ランチ	794	5.7
丼(ランチ)	【限定】鯛とねぎとろの二色丼膳	776	6.4
丼(ランチ)	天井ランチ	804	4.6
丼(ランチ)	上天丼ランチ	933	4.7
お子様	お子様低アレルゲンカレー	363	1.8
お子様	一品お子様温そば	226	3.0
お子様	一品お子様冷そば	180	1.3
お子様	一品お子様温うどん	148	2.1
お子様	一品お子様冷うどん	144	1.5
お子様	お子様温そば	569	5.4
お子様	お子様冷そば	522	3.6
お子様	お子様温うどん	502	5.1
お子様	お子様冷うどん	486	3.8
お子様	お子様ねぎとろ	483	3.1
お子様	藍屋御膳ジュニア	938	8.2
膳	五種の彩り海鮮丼膳	673	6.4
膳	柔らかひれかつ御膳	1,019	6.9
膳	柔らかひれかつ刺身御膳	1,073	7.0
膳	広島県産 大粒カキフライ膳(4個)	992	7.3
膳	広島県産 大粒カキフライ膳(5個)	1,081	7.6
膳	広島県産大粒カキフライとカニクリーミーコロッケ御膳	1,093	7.6
膳	越中きときとな寿司会席膳	647	8.8
膳	ぶりの照り焼き御膳	968	8.8
膳	藍屋の天井膳	872	5.2
膳	厳選刺身・天ぶら御膳	728	4.4
膳	藍屋 天ぶら御膳	765	5.5
膳	松花堂弁当(サーロインステーキ付き)	1,017	9.6
膳	松花堂弁当	791	7.0
膳	さざんか	741	6.8
膳	あじさい	683	6.5
膳	黒毛和牛すき鍋膳	993	8.3
膳	黒毛和牛すき鍋膳(W)	1,322	8.4
膳	大判さばの塩焼きと天ぶら御膳	1,329	9.4
膳	銀だらの西京焼き御膳	818	5.3
膳	黒毛和牛すき鍋膳(肉3倍)	1,805	11.3
膳	黒毛和牛すき鍋膳(肉4倍)	2,196	13.9
膳	黒毛和牛すき鍋膳(肉5倍)	2,587	16.5
膳	黒毛和牛すき鍋膳(肉6倍)	2,978	19.2
膳	長崎県産 あじフライ刺身御膳(2枚)	930	5.6

4月11日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー (kcal)	塩分 (g)
麺	【追加】くるみだれ	206	1.7
麺	せいろそば	348	2.3
麺	あったかうどん	372	5.1
麺	せいろうどん	276	2.7
麺	くるみそば	499	2.0
麺	あったかそば(単品)	514	6.1
麺	豚肉と水菜のハリハリそば	702	6.5
麺	豚肉と水菜のハリハリうどん	560	5.4
麺	越前おろし ぼたるいか天ぶら蕎麦	709	7.3
麺	海老天そば(温)	682	6.2
麺	海老天ぶらうどん	540	5.1
麺	海老天せいろうどん	541	4.1
麺	海老天せいろそば	613	3.8
麺	武蔵野風 豚肉つけ汁うどん	841	9.3
主菜	銀だらの西京焼き	347	1.9
主菜	柔らかひれかつ(単品)	667	4.1
主菜	【単品】和牛すき鍋	641	5.6
主菜	大判さばの開き	777	5.3
セット	定食セット	307	1.8
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	2.3
セット	季節御飯セット	303	3.2
丼	【単品】五種の彩り海鮮丼(味噌汁付き)	607	5.0
丼	藍屋の天井(味噌汁付き)	800	3.7
丼	あまかせ漁師丼	859	7.6
サラダ	おぼろ豆腐のサラダ	278	1.0
サラダ	海藻ミネラルサラダ	178	1.1
サラダ	ランチミニサラダ	107	0.5
お好み天	山菜と海老の天ぶら盛り合わせ	440	3.2
お好み天	山菜と海老の天ぶら盛り合わせ(ハーフ)	235	2.7
お好み天	ぼたるいかと海老の天ぶら盛り合わせ	265	2.8
お好み天	かぼちゃ天(2個)	92	1.3
お好み天	海老天	93	1.3
お好み天	舞茸天(2個)	97	1.3
お好み天	れんこん天(2個)	150	1.3
お好み天	きす天	93	1.3

4月11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	天ぷら盛り合わせ	395	2.6
お好み天	北海道産ほたて天	93	2.3
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	きたあかりのじゃがバター(小)	259	0.8
つまみ	きたあかりのじゃがバター(大)	413	1.5
つまみ	おぼろ豆腐(薬味添え)	150	3.4
つまみ	まぐろと鯛の刺身	96	0.2
つまみ	きたあかりと塩辛のマヨネーズ焼き	353	2.0
つまみ	刺身四種盛り合わせ	166	0.3
つまみ	とろろ	43	0.0
つまみ	追加)+550円サーロインステーキ	226	2.6
つまみ	柚子香るすめいかの塩辛	41	1.4
つまみ	北海道産ほたての刺身	77	0.4
つまみ	【単品】追加カニクリームコロッケ	190	0.6
つまみ	蛸の唐揚げ	197	1.8
つまみ	【単品】おつまみ広島県産 大粒カキフライ(2個)	277	1.9
つまみ	【単品】おつまみ広島県産 大粒カキフライ(3個)	366	2.3
つまみ	揚げ出し豆腐	258	1.3
つまみ	焼きたけのこ	84	3.2
つまみ	炙りほたるいか	101	0.6
つまみ	富山県産ぶり刺身	126	0.2
つまみ	きときとな刺身盛り合わせ	141	0.6
つまみ	【単品】月見つくね串	272	3.4
つまみ	せいこがにの漁師汁	193	3.3
つまみ	ぶりの照り焼き	533	3.7
つまみ	水茄子の浅漬け	31	2.7
つまみ	【単品】長崎県産 あじフライ(1枚)	330	2.2
つまみ	【単品】長崎県産 あじフライ(2枚)	529	2.7
ごはん(ディナー)	小ねぎとろ井	319	1.8
ごはん(ディナー)	小いくら井	284	1.8
ごはん(ディナー)	小サーモン井	314	1.6
ごはん(ディナー)	小天井	412	1.6
ランチ選べる御飯	【L】【お替り】白御飯	278	0.0
ランチ選べる御飯	【L】【お替り】ちりめん御飯	286	0.2
ランチ選べる御飯	【L】【お替り】季節御飯	274	1.3
デザート	追加)ランチ黒糖ゼリー	150	0.1
デザート	追加)ランチ抹茶わらびもち	150	0.0
デザート	追加)ランチミニあんみつ	182	0.1
デザート	抹茶わらびもち	296	0.1
デザート	黒糖ゼリーと和三盆ムースのパフェ	212	0.1
デザート	冷やしクリーム白玉ぜんざい	291	0.1
デザート	あったかぜんざい	435	0.6
デザート	豆かんとん	148	0.9
デザート	白玉あんみつ	198	0.1
デザート	白玉クリームあんみつ(バニラ)	263	0.1
デザート	白玉クリームあんみつ(抹茶)	245	0.1
デザート	クリームソーダ	183	1.2
デザート	一口甘味三彩(小豆・黒糖・わらび)	291	0.0
デザート	アイスクリーム(バニラ)	67	0.0
デザート	アイスクリーム(抹茶)	50	0.0
デザート	あまおう練乳添え	65	0.0
デザート	あまおうあんみつ	209	0.1
デザート	あまおう白玉クリームあんみつ(バニラ)	273	0.1
デザート	あまおう白玉クリームあんみつ(抹茶)	256	0.1
デザート	飲むあまおう	54	0.0
デザート	プリンアラモード友禅(あまおう)	306	0.2
デザート	完熟マンゴー	138	0.0
デザート	完熟マンゴーの白玉あんみつ	234	0.1
デザート	完熟マンゴーの白玉クリームあんみつ(バニラ)	298	0.1
デザート	完熟マンゴーの白玉クリームあんみつ(抹茶)	281	0.1

4月11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	飲むマンゴー	159	0.0
デザート	自家製プリンアラモード「友禅」(マンゴー)	335	0.2
デザート	完熟マンゴー(4切れ)	69	0.0
選択しゃぶしゃぶ出汁	基本 白みそだし	91	4.2
選択しゃぶしゃぶ出汁	基本 昆布だし	4	0.2
選択しゃぶしゃぶ出汁	基本 ピリ辛チゲ味噌だし	244	17.0
選択しゃぶしゃぶ出汁	基本 甘辛醤油だし	294	14.7
選択しゃぶしゃぶ出汁	基本 ちゃんこだし	178	7.7
選択しゃぶしゃぶ出汁	無料 白みそだし	91	4.2
その他	レモン	14	0.0
その他	梅干	13	0.3
その他	おろしぼん酢(トッピング用)	72	3.2
その他	上州の赤たまご(麺トッピング用)	92	0.2
その他	そば湯	19	0.0
その他	みそ汁	26	1.5
その他	茶碗蒸し(単品)	45	0.9
その他	【追加】和牛肉(80g)	329	0.1
寿司	【お好み寿司】寿司 いかにぎり【一貫】	37	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司 いくら軍艦にぎり【一貫】	52	0.5
寿司	【お好み寿司】寿司 ねぎとろ軍艦にぎり【一貫】	46	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司 パチまぐろにぎり【一貫】	47	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司 帆立にぎり【一貫】	47	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司 真鯛にぎり【一貫】	56	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司 カニ軍艦にぎり【一貫】	36	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司 煮穴子にぎり【一貫】	68	0.7
寿司	【お好み寿司】寿司 一本煮あなごにぎり【一貫】	159	1.3
寿司	【お好み寿司】寿司 サーモンにぎり【一貫】	49	0.4
寿司	【お好み寿司】寿司 海老にぎり【一貫】	40	0.5
寿司	握り三貫(パチ、いか、上海老)	114	0.8
寿司	上握り四貫(パチ、鯛、上海老、煮穴子)	197	1.3
寿司	きときとなにぎり三貫	130	0.9
寿司	ぶりにぎり寿司二貫	112	0.5
宴会	赤飯	760	3.0
宴会	平日宴会つどい(飲み放題付き)	1,188	7.4
宴会	影膳	1,216	8.5
宴会	インパウンドA 藍屋特別Aコース	1,383	8.3
宴会	インパウンドB 藍屋特別Bコース	1,011	7.7
宴会	インパウンドC 藍屋特別Cコース	1,550	11.8
宴会	懐石くつろぎコース	1,481	8.6
宴会	まんぶくコース	1,277	11.0
宴会	わいわいコース	1,323	9.2
宴会	神楽	1,627	12.7
宴会	懐石まごころコース(陶板焼き)	1,683	10.1
宴会	すき鍋会席(宴)	1,599	11.9
宴会	すき鍋会席(饗)	1,761	11.9
宴会	すき鍋会席(奏)	1,479	12.0
宴会	花鳥風月	1,955	14.2
宴会	懐石おもてなしコース(小しゃぶしゃぶ)	1,352	9.4
宴会	おくい初め膳(祝い鯛付き)	2,009	15.8
宴会	祝い鯛(姿焼き)	1,003	9.1