

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観くださいます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。

※付け合せの惣菜は時期により変更になります。現在のお惣菜は従業員にご確認くださいませ。

2024/4/11更新

※店舗によりお取り扱いのないメニューがございます。

分類	メニュー/品目名称	カロリー	塩分
丼 (海鮮)	大たけのこと山海かき揚げの特上天丼	870	5.2
丼 (海鮮)	【単品】ねぎとろ丼	564	4.1
丼 (海鮮)	【単品】ねぎとろ丼ダブル (ご飯大盛終日無料)	710	5.6
丼 (海鮮)	【単品】上海老天丼	679	1.7
丼 (海鮮)	【単品】三〇三うまか丼	655	5.0
丼 (海鮮)	海鮮ちらし重 (お味噌汁・お新香付)	720	7.1
丼 (海鮮)	海鮮ちらし重小天ぶら膳 (お味噌汁・お新香・小鉢付)	897	8.3
丼 (肉)	【単品】ひれかつ丼	877	3.6
丼 (肉)	【単品】ひれかつ丼ダブル (ご飯大盛終日無料)	1,157	5.0
主菜	【単品】かれいの煮付け	150	1.6
主菜	【単品】ひれかつ	590	3.5
主菜	【単品】ひれかつおろしポン酢	576	4.0
主菜	【単品】若鶏の竜田揚げみぞれポン酢&テリタル	595	3.3
膳	春爛漫季節の選べる特別和膳ドリンク付 (冷うどんの場合) (小丼・デザート除く)	359	4.7
膳	(ご予約) 牛すき焼き鍋と小天ぶら鍋セットドリンク付	984	7.5
膳	オールスター4種盛り定食	1,062	6.7
膳	かれいの煮付けと小天ぶら御膳	653	4.9
膳	ひれかつおろしポン酢定食	913	6.4
膳	ひれかつ定食	928	5.9
膳	宮崎県産うな重 (お吸い物・お新香付)	863	5.2
膳	宮崎県産うな重小天ぶら膳 (お吸い物・お新香付・小鉢付)	1,039	6.5
膳	江戸前風深川御飯と長崎県産あじフライと唐揚げ御膳	906	7.2
膳	刺身4点盛りと小天ぶら御膳	642	3.7
膳	若鶏の竜田揚げみぞれポン酢&テリタル定食	932	5.8
膳	上海老天ぶら盛り合わせと刺身定食	706	3.7
膳	長崎県産あじフライ定食 (2枚)	717	5.3
膳	長崎県産あじフライ定食 (3枚)	797	5.4
膳	北海道産さばの塩焼きと小天ぶら御膳	920	5.9
膳	三〇三御膳 (小うまか丼)	996	7.5
そば	【三〇三】そば (大根おろし付き) 汁1	1,242	3.2
そば	【三〇三】そば (大根おろし付き) 汁2	1,298	5.3
そば	【三〇三】そば (大根おろし付き) 汁3	1,354	7.4
そば	【三〇三】そば (大根おろし付き) 汁4	1,410	9.5
そば	【三〇三】そば (大根おろし付き) 汁5	1,466	11.6
そば	【三〇三】そば (大根おろし付き) 汁6	1,522	13.6
そば	【三〇三】そば (大根おろし付き) 汁7	1,578	15.7
そば	【単品】大たけのこそば	438	4.5
そば	大たけのこそばと山海かき揚げセット	542	5.6
そば	【単品】カレーつけ汁	261	2.6
そば	【単品】肉つけ汁	266	4.4
そば	追加) 【三〇三】そば1玉	293	0.3
そば	追加) そばつゆ (人数追加分)	56	2.1
そば	【単品】かけそば	445	6.0
そば	【単品】くるみそば	540	2.4
そば	【単品】せいろそば	349	2.4
そば	【単品】とろろせいろそば	387	3.4
そば	【単品】ねばとろそば	550	5.6
そば	【単品】越前風おろしそば	399	3.3
そば	【単品】自家製くるみだれ	247	2.2
そば	【単品】天せいろそば	605	3.3
そば	【単品】天ぶらそば	681	6.2
そば	【単品】豚つけそば	711	4.9
そば	【単品】二色合い盛り天せいろ	778	6.5
そば	【単品】二色合い盛り天せいろと小海鮮丼膳	1,206	9.6
そば	【単品】三〇三特製カレーそば	728	5.4
そば	【単品】明太かき玉そば	589	6.3
そば	そば湯	18	0.0
そば	特盛天せいろそば (2玉盛り)	934	5.0
そば	特盛天せいろそば (3玉盛り)	1,255	6.4
うどん	【単品】かけうどん	270	5.6
うどん	【単品】くるみうどん	468	2.8
うどん	【単品】せいろうどん	276	2.7
うどん	【単品】とろろせいろうどん	315	3.7

分類	メニュー/品目名称	カロリー	塩分
うどん	【単品】 ねばとろうどん	478	5.9
うどん	【単品】 越前風おろしうどん	327	3.7
うどん	【単品】 彩りさらだうどんくるみ入り	650	4.4
うどん	【単品】 天せいらうどん	532	3.6
うどん	【単品】 天ぶらうどん	506	5.8
うどん	【単品】 肉うどん	576	6.5
うどん	【単品】 三〇三特製カレーうどん	656	5.8
うどん	【単品】 みわ郎うどん (1.5玉盛り)	963	8.2
うどん	【単品】 みわ郎うどん (3玉盛り)	1,458	16.0
うどん	【単品】 明太かき玉うどん	516	6.6
つまみ・一品	【単品】 駿河湾産桜海老とせりの山海かき揚げ	104	1.1
つまみ・一品	千葉県産菜の花酢味噌和え	82	1.9
つまみ・一品	大たけのことせりの土佐焼き陶板仕立て (4本)	171	3.2
つまみ・一品	大たけのことせりの土佐焼き陶板仕立て (6本)	233	4.0
つまみ・一品	特上天ぶら盛り合わせ	464	2.5
つまみ・一品	【単品】 オールスター4種盛り	725	4.3
つまみ・一品	【単品】 長崎県産あじフライ (2個)	380	2.9
つまみ・一品	【単品】 長崎県産あじフライ (3個)	460	3.0
つまみ・一品	いかげそ唐揚げ マヨネーズ添え	325	2.0
つまみ・一品	おつまみ唐揚げ	385	2.2
つまみ・一品	さばの塩焼き	417	2.5
つまみ・一品	とろろ	38	1.0
つまみ・一品	ひれかつ (1枚)	140	1.0
つまみ・一品	ミニツナサラダくるみ入り	165	0.6
つまみ・一品	もちの天ぶら (4個)	350	0.8
つまみ・一品	山盛りポテトフライ	558	2.5
つまみ・一品	山盛りポテトフライ (明太マヨ付)	726	3.9
つまみ・一品	刺身 4点盛り (2人前)	139	0.4
つまみ・一品	刺身 4点盛り (3人前)	203	0.5
つまみ・一品	枝豆	89	0.3
つまみ・一品	自家製おぼろ豆腐	121	0.1
つまみ・一品	小天ぶら	166	0.9
つまみ・一品	上海老天ぶら盛り合わせ (1人前)	294	0.9
つまみ・一品	上海老天ぶら盛り合わせ (2人前)	588	1.9
つまみ・一品	人気フライ盛り合わせ (2~3人前)	1,159	6.4
つまみ・一品	長崎県産あじフライ&唐揚げ	313	1.8
つまみ・一品	唐揚げ (2個)	219	1.2
つまみ・一品	納豆	56	0.5
つまみ・一品	北海道産ほくほくコロケ (1個)	194	1.0
つまみ・一品	明太マヨ	168	1.4
つまみ・一品	明太子	30	1.0
つまみ・一品	揚げ出し豆腐	155	0.8
サラダ	ツナサラダくるみ入り	334	1.3
サラダ	豆腐のサラダ (味噌ドレッシング)	321	1.0
単品ご飯	【単品】 ランチ大盛り御飯	482	0.0
単品ご飯	【単品】 御飯	297	0.0
単品ご飯	【単品】 小ねぎとろ井	391	2.9
単品ご飯	【単品】 小ひれかつ井	531	1.8
単品ご飯	【単品】 小海鮮井	417	2.8
単品ご飯	【単品】 小天井	447	1.2
単品ご飯	【単品】 深川御飯	387	2.0
単品ご飯	【単品】 大盛り御飯	482	0.0
単品ご飯	【単品】 竜田揚げの和風おろし井	488	1.4
単品ご飯	お味噌汁	24	1.5
お好み天ぶら	お好み天: おくら天 (4本)	95	0.8
お好み天ぶら	お好み天: かぼちゃ天 (3個)	111	0.8
お好み天ぶら	お好み天: れんこん天 (3個)	195	0.8
お好み天ぶら	お好み天: 上海老天 (1本)	96	0.9
お好み天ぶら	お好み天: 白身魚天 (1個)	72	0.8
お好み天ぶら	お好み天: 舞茸天 (2個)	96	0.8
お好み天ぶら	トッピングもち天 (2個)	165	0.0
お子様	お子様うどんセット (冷 (オレンジジュース))	525	3.6
お子様	お子様ねぎとろ井 (オレンジジュース)	606	3.5
お子様	お子様はんぱーぐ (オレンジジュース)	662	3.5
お子様	お子様低アレルギーカレー (オレンジドリンク)	423	1.6

分類	メニュー/品目名称	カロリー	塩分
お子様	はじめてのおこさまランチ (おにぎり)	341	1.5
お子様	はじめてのおこさまランチ (温うどん)	306	4.2
お子様	はじめてのおこさまランチ (温そば)	392	4.2
お子様	はじめてのおこさまランチ (冷うどんの場合)	331	3.5
お子様	はじめてのおこさまランチ (冷そば)	367	3.4
お子様	ラッキードリンクセット	17	0.0
お子様	ラッキーミニねぎとろ丼御膳	1,029	7.4
お子様	ラッキーミニ天井御膳	1,089	5.8
お子様	ちびっこうどん (冷 (ゼリー付))	225	1.7
お子様	ラッキーボテからセット (コイン付)	337	3.4
お子様	お子様ソフト	88	0.1
ランチ	ランチオールスター4種盛り定食 (ドリンク付)	1,062	6.7
ランチ	ランチお昼のお楽しみ膳 (小まぐろサーモン丼) (冷うどんの場合) 1299 (ドリンク付)	765	6.4
ランチ	ランチお昼のお楽しみ膳 (深川御飯) (冷うどんの場合) 1299 (ドリンク付)	745	5.4
ランチ	ランチお昼のお楽しみ膳 (亀田揚げの和風おろし丼) (冷うどんの場合) 1299 (ドリンク付)	850	4.9
ランチ	ランチかれの煮付けと小天ぶら御膳 (ドリンク付)	653	4.9
ランチ	ランチひれかつおろしポン酢定食 (ドリンク付)	913	6.4
ランチ	ランチ越前風おろしそばと豆乳のチーズケーキ (ドリンク付)	630	3.7
ランチ	ランチ海鮮ちらし重小天ぶら膳 (お味噌汁・お新香・小鉢付き) (ドリンク付)	897	8.3
ランチ	ランチ彩りさらだうどんと抹茶ゼリー (ドリンク付)	868	4.7
ランチ	ランチ刺身4点盛りと小天ぶら御膳 (ドリンク付)	642	3.7
ランチ	ランチ二色合い盛り天せいろと小海鮮丼膳 (ドリンク付)	1,206	9.6
ランチ	ランチ明太かき玉うどんと深川御飯膳 (小鉢付き) (ドリンク付)	914	8.9
ランチ	ランチ明太かき玉そばと深川御飯膳 (小鉢付き) (ドリンク付)	986	8.6
デザート	303北海道濃厚ソフト	125	0.2
デザート	お子様ソフト 【三井キッズクラブ無料】	93	0.1
デザート	いちごサンデー	157	0.2
デザート	いちごプリンアラモード	163	0.1
デザート	いちご白玉あんみつ	243	0.0
デザート	ソフトいちご白玉あんみつ	321	0.1
デザート	ソフト白玉あんみつ	313	0.1
デザート	チョコオンチョコレートケーキ (ホイップ)	392	0.3
デザート	チョコレートパルフェ	336	0.3
デザート	ら) 北海道濃厚ソフト	125	0.2
デザート	甘味三彩	347	0.2
デザート	栗ぜんざい	362	0.1
デザート	黒みつきなこソフト	191	0.2
デザート	黒糖ゼリーソフト	244	0.2
デザート	黒糖ゼリーと抹茶ムース	389	0.2
デザート	種子島産安納芋〜黒みつ添え〜	379	0.1
デザート	種子島産安納芋の季節パルフェ	301	0.2
デザート	豆乳のチーズケーキ (ラズベリーソース)	231	0.3
デザート	白玉あんみつ	235	0.0
デザート	北海道濃厚ソフト	125	0.2
デザート	北海道濃厚ソフト (チョコソース)	219	0.2
デザート	北海道濃厚ソフトダブル	249	0.4
デザート	北海道濃厚ソフトダブル (チョコソース)	343	0.4
デザート	抹茶ゼリー	218	0.3
デザート	三〇三プリン	156	0.1
デザート	冷し白玉しるこ	320	0.1
選択	2辛 (チゲ) ⇒辛口	14	1.3
選択	追加) すき焼き用追加牛肉	126	0.1
選択	鍋用うどん	110	0.3
選択	鍋用たまご	91	0.2
宴会	わいわいコース (うまか丼)	1,031	10.6
宴会	わいわいコース (ねぎとろ丼)	941	9.6
宴会	わいわいコース (天井)	1,056	7.3
食べ放題おかわり	[食べ放題]うどん	110	0.3
食べ放題おかわり	[食べ放題]オクラ	13	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]おもち	123	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]かぼちゃ	34	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]キムチ	44	1.6
食べ放題おかわり	[食べ放題]キャベツ	19	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]せいろうどん	276	2.7
食べ放題おかわり	[食べ放題]せいろそば	349	2.4

