カロリー・塩分　一覧表

お客様各位
～ご覧になられる際の注意点～

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。 2025/4/17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・天丼）	ひれかつ重	926	3.6
丼（海鮮・天丼）	ひれかつ重ダブル	1,199	5.0
丼（海鮮・天丼）	ねぎとろ丼	564	4.1
丼（海鮮・天丼）	ねぎとろ丼ダブル	710	5.6
丼（海鮮・天丼）	上海老天丼	679	1.7
丼（海鮮・天丼）	上海老天重	802	1.8
丼（海鮮・天丼）	三〇三うまか丼	655	5.0
丼（海鮮・天丼）	こぼれいくらの海鮮丼（お味噌汁・お新香付）	640	5.7
丼（海鮮・天丼）	春らんまん天重（お味噌汁・お新香付）	899	4.2
主菜	かれいの煮付け	150	1.6
主菜	【単品】金目鯛の姿煮	562	3.9
主菜	ひれかつ	581	3.5
主菜	ひれかつおろしポン酢	563	4.0
主菜	若鶏の竜田揚げおろしポン酢＆テリタル	591	3.3
膳	オールスター4種盛り定食	1,092	6.7
膳	ひれかつおろしポン酢定食	927	6.4
膳	ひれかつ定食	945	6.0
膳	若鶏の竜田揚げおろしポン酢＆テリタル定食	947	5.8
膳	三〇三御膳（小うまか丼）	1,002	7.6
膳	合い盛り三〇三御膳（小うまか丼）	1,138	9.2
膳	若鶏と彩り野菜のみぞれ煮定食（若鶏2個）	783	5.5
膳	若鶏と彩り野菜のみぞれ煮定食（若鶏4個）	960	5.8
膳	若鶏と彩り野菜の黒酢あん定食（若鶏4個）	995	5.6
膳	若鶏と彩り野菜の黒酢あん定食（若鶏2個）	818	5.3
膳	海鮮ちらし重（お味噌汁・お新香付）	715	7.3
膳	海鮮ちらし重小天ぷら膳（お味噌汁・お新香・小鉢付）	910	8.6
膳	うな重（お吸い物・お新香付）	892	6.4
膳	うな重小天ぷら膳（お吸い物・お新香付・小鉢付）	1,087	7.7
膳	こぼれいくらの海鮮茶漬け膳	707	10.0
膳	こぼれいくらの海鮮茶漬け小天ぷら膳	902	11.3
膳	山菜と桜海老のおこわせいろ御膳（かつおとほたるいかの刺身）	494	4.5
膳	山菜と桜海老のおこわせいろ御膳（春野菜の季節天ぷら）	701	5.5
膳	花鯛のせいろ御膳（かつおとほたるいかの刺身）	579	3.7
膳	花鯛のせいろ御膳（春野菜の季節天ぷら）	785	4.7
膳	江戸前風深川せいろ御膳（かつおとほたるいかの刺身）	548	4.6
膳	江戸前風深川せいろ御膳（春野菜の季節天ぷら）	755	5.6
膳	特選刺身5種盛り御膳	509	3.0
膳	かれいの煮付けと小天ぷら御膳	671	5.0
膳	北海道産さばの塩焼きと小天ぷら御膳	937	6.0
膳	かれいの煮付け定食	506	4.0
膳	すけそう鱈と彩り野菜のみぞれ煮定食（鱈2個）	708	5.4
膳	すけそう鱈と彩り野菜のみぞれ煮定食（鱈4個）	811	5.6
膳	すけそう鱈と彩り野菜の黒酢あん定食（鱈2個）	743	5.2
膳	すけそう鱈と彩り野菜の黒酢あん定食（鱈4個）	846	5.4
膳	金目鯛の姿煮御膳	918	6.4
膳	刺身４点盛りと小天ぷら御膳	654	4.0
膳	北海道産さば塩焼き定食	772	5.0
膳	長崎県産あじフライ定食（2枚）	753	5.4
膳	長崎県産あじフライ定食（3枚）	832	5.5
そば	単品）肉つけ汁	231	4.5
そば	追加）そばつゆ（人数追加分）	57	2.1
そば	単品）カレーつけ汁	466	2.8
そば	とろろせいろそば	374	3.4
そば	ねばとろそば	538	5.6
そば	豚つけそば	700	5.0
そば	三〇三特製カレーそば	958	5.7
そば	明太かき玉そば	575	6.3
そば	牛もつカレーそば	1,035	5.6
そば	二色合い盛り天せいろ	771	6.5
そば	天せいろそば	591	3.3
そば	天せいろそば（くるみだれ付き）	756	4.8
そば	特盛天せいろそば（2玉盛り）	907	5.1
そば	特盛天せいろそば（3玉盛り）	1,216	6.5

分類	メニュー/品目名称	カロリー	塩分
そば	天ぷらそば	666	6.2
そば	くるみそば	526	2.5
そば	自家製くるみだれ	247	2.2
そば	三〇三特製コンビカレーそば(豚肉＆牛もつ)	1,397	5.9
そば	春うらら二色合盛り季節天ぷらせいろ	807	7.7
そば	春うららめかぶ季節天ぷらせいろ	842	7.7
そば	春うららめかぶねばとろそばと季節天ぷらセット	815	7.2
そば	春うららめかぶねばとろそば	549	6.0
そば	【三〇三】そば（大根おろし付き）汁1	1,185	3.3
そば	【三〇三】そば（大根おろし付き）汁2	1,243	5.4
そば	【三〇三】そば（大根おろし付き）汁3	1,300	7.6
そば	【三〇三】そば（大根おろし付き）汁4	1,357	9.7
そば	【三〇三】そば（大根おろし付き）汁5	1,414	11.8
そば	【三〇三】そば（大根おろし付き）汁6	1,471	13.9
そば	かけそば	431	6.0
そば	せいろそば	336	2.4
そば	特盛せいろそば（2玉盛り）	652	4.2
そば	特盛せいろそば（3玉盛り）	961	5.6
うどん	せいろうどん	278	2.7
うどん	かけうどん	265	4.5
うどん	牛もつみわ郎うどん（1.5玉盛り）	1,130	9.6
うどん	とろろせいろうどん	315	3.7
うどん	ねばとろうどん	479	6.0
うどん	牛もつみわ郎うどん（3玉盛り）	1,624	17.4
うどん	三〇三特製カレーうどん	900	6.0
うどん	みわ郎うどん（1.5玉盛り）	1,518	10.0
うどん	みわ郎うどん（3玉盛り）	2,012	17.7
うどん	明太かき玉うどん	516	6.6
うどん	牛もつカレーうどん	976	6.0
うどん	天せいろうどん	532	3.7
うどん	天せいろうどん（くるみだれ付き）	697	5.2
うどん	天ぷらうどん	500	4.6
うどん	くるみうどん	468	2.8
うどん	肉うどん	543	2.6
うどん	三〇三特製コンビカレーうどん(豚肉＆牛もつ)	1,341	6.3
つまみ・一品	唐揚げ（2個）	232	1.2
つまみ・一品	明太子	30	1.0
つまみ・一品	明太マヨ	168	1.4
つまみ・一品	納豆	56	0.5
つまみ・一品	オールスター4種盛り	728	4.3
つまみ・一品	ひれかつ（1枚）	137	1.0
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	とろろ	38	1.0
つまみ・一品	もちの天ぷら（４個）	349	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	上海老天ぷら盛り合わせ（1人前）	293	0.9
つまみ・一品	北海道産ほくほくコロッケ（1個）	194	1.0
つまみ・一品	おつまみ唐揚げ	411	2.2
つまみ・一品	揚げ出し豆富	154	0.8
つまみ・一品	枝豆	89	0.3
つまみ・一品	人気フライ盛り合わせ（2～3人前）	1,178	6.4
つまみ・一品	うなぎ蒲焼	368	2.1
つまみ・一品	春の季節天ぷら（2人前）	531	2.3
つまみ・一品	春の季節天ぷら（1人前）	265	1.2
つまみ・一品	桜海老のかき揚げ	177	0.9
つまみ・一品	特選刺身5種盛り	153	0.5
つまみ・一品	かつおとほたるいかの刺身	59	0.2
つまみ・一品	漬けかつおたたき風	77	1.4
つまみ・一品	ほたるいかの刺身	34	0.3
つまみ・一品	竹の子とほたるいかの陶板焼き	179	2.7
つまみ・一品	さばの塩焼き	415	2.5
つまみ・一品	刺身４点盛り（2人前）	133	0.6
つまみ・一品	刺身４点盛り（3人前）	194	0.8
つまみ・一品	自家製おぼろ豆富	118	0.1

分類	メニュー/品目名称	カロリー	塩分
つまみ・一品	上海老天ぷら盛り合わせ（2人前）	585	1.8
つまみ・一品	長崎県産あじフライ（2個）	389	3.0
つまみ・一品	長崎県産あじフライ（3個）	468	3.1
つまみ・一品	長崎県産あじフライ＆唐揚げ	319	1.8
つまみ・一品	泉州水なすの浅漬け	30	2.7
つまみ・一品	［お持ち帰り］泉州水なすの浅漬け	30	2.7
サラダ	豆富のサラダ（味噌ドレッシング）	321	1.0
サラダ	大根パリパリサラダ（玉ねぎ醤油ドレッシング）	107	1.3
サラダ	大根パリパリサラダ（味噌ドレッシング）	245	1.0
サラダ	豆富のサラダ（玉ねぎ醤油ドレッシング）	183	1.3
サラダ	ミニ大根サラダ（玉ねぎ醤油ドレッシング）	53	0.7
サラダ	ミニ大根サラダ（味噌ドレッシング）	123	0.5
単品ご飯	お味噌汁	24	1.5
単品ご飯	小天丼	447	1.2
単品ご飯	小ひれかつ丼	528	1.8
単品ご飯	栗おこわせいろ御飯	384	1.5
単品ご飯	小御飯	223	0.0
単品ご飯	大盛り御飯	482	0.0
単品ご飯	御飯	297	0.0
単品ご飯	竜田揚げてりたま丼	565	1.6
単品ご飯	小ねぎとろ丼	391	2.9
単品ご飯	小海鮮丼	414	2.9
単品ご飯	深川御飯	387	1.8
単品ご飯	山菜と桜海老のおこわ	333	1.7
単品ご飯	花鯛のせいろ御飯	417	1.0
お好み天ぷら	お好み天：かぼちゃ天（３個）	111	0.8
お好み天ぷら	お好み天：おくら天（４本）	94	0.8
お好み天ぷら	お好み天：舞茸天（２個）	95	0.8
お好み天ぷら	お好み天：れんこん天（３個）	195	0.8
お好み天ぷら	お好み天：いとより天（１個）	79	0.8
お好み天ぷら	お好み天：上海老天（１本）	87	0.8
お好み天ぷら	トッピングもち天（2個）	165	0.0
お子様	ラッキーポテからセット（コイン付）	350	3.4
お子様	ラッキーミニねぎとろ丼御膳	1,036	7.4
お子様	ラッキーミニ天丼御膳	1,097	5.8
お子様	はじめてのおこさまランチ（温うどん）	310	3.6
お子様	はじめてのおこさまランチ（冷うどんの場合）	338	3.5
お子様	お子様うどんセット（温（オレンジドリンク）	511	4.2
お子様	お子様低アレルゲンカレー（オレンジドリンク）	423	1.6
お子様	お子様うどんセット（冷（オレンジドリンク）	538	3.6
お子様	お子様はんばーぐ（オレンジドリンク）	675	3.5
お子様	ちびっこうどん（冷（ゼリー付）	214	1.7
お子様	お子様ねぎとろ丼（オレンジドリンク）	619	3.5
お子様	はじめてのおこさまランチ（おにぎり）	351	1.6
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（冷そば）	368	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	1,092	6.7
ランチ	ランチお昼のお楽しみ膳（竜田揚げてりたま丼）（冷うどんの場合）	859	5.1
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）	696	6.3
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）	681	5.3
ランチ	ランチ海鮮ちらし重小天ぷら膳（お味噌汁・お新香・小鉢付き）	910	8.6
ランチ	ランチひれかつおろしポン酢定食	927	6.4
ランチ	若鶏と彩り野菜のみぞれ煮ランチ（若鶏2個）	753	5.1
ランチ	若鶏と彩り野菜のみぞれ煮ランチ（若鶏4個）	930	5.4
ランチ	若鶏と彩り野菜の黒酢あんランチ（若鶏4個）	965	5.2
ランチ	若鶏と彩り野菜の黒酢あんランチ（若鶏2個）	788	4.9
ランチ	ランチかれいの煮付けと小天ぷら御膳	671	5.0
ランチ	ランチさばの塩焼きと小天ぷら御膳	937	6.0
ランチ	ランチ明太かき玉うどんと深川御飯膳（小鉢付き）	933	8.8
ランチ	ランチ明太かき玉そばと深川御飯膳（小鉢付き）	992	8.5
ランチ	すけそう鱈と彩り野菜のみぞれ煮ランチ（鱈2個）	678	5.1
ランチ	すけそう鱈と彩り野菜のみぞれ煮ランチ（鱈4個）	781	5.3
ランチ	すけそう鱈と彩り野菜の黒酢あんランチ（鱈2個）	713	4.9
ランチ	すけそう鱈と彩り野菜の黒酢あんランチ（鱈4個）	816	5.1

分類	メニュー/品目名称	カロリー	塩分
ランチ	ランチ刺身４点盛りと小天ぷら御膳	654	4.0
デザート	チョコレートパルフェ	338	0.3
デザート	抹茶ゼリー	218	0.3
デザート	黒糖ゼリーソフト	244	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	抹茶ゼリーソフト	294	0.4
デザート	種子島産安納芋（黒みつ・ホイップ）	403	0.1
デザート	種子島産安納芋ソフトクリーム添え（黒みつ・ホイップ）	481	0.3
デザート	冷し白玉しるこ	320	0.1
デザート	赤肉メロンパルフェ	264	0.2
デザート	赤肉メロンソフト白玉あんみつ	382	0.1
デザート	赤肉メロン白玉あんみつ	304	0.0
デザート	赤肉メロン甘味三彩	384	0.3
デザート	半分まるっと赤肉メロンソフトサンデー	430	0.2
デザート	ミニメロンソフト	115	0.1
デザート	赤肉メロンプリンアラモード	215	0.1
デザート	赤肉メロン	69	0.0
デザート	チョコオンチョコレートケーキ（ホイップ）	397	0.3
デザート	甘味三彩	364	0.3
デザート	黒みつきなこソフト	191	0.2
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	三〇三プリン	173	0.1
デザート	黒糖ゼリーと抹茶ムース	389	0.2
デザート	いちごのモンブラン	246	0.1
デザート	ソフト白玉あんみつ	313	0.1
デザート	抹茶ソフト白玉あんみつ	329	0.2
デザート	栗ぜんざい	362	0.1
デザート	白玉あんみつ	235	0.0
選択	追加）温泉卵	87	0.2
選択	追加）天丼のたれ無料	46	2.0
選択	追加）粉チーズ	76	0.3
宴会	わいわいコース（うまか丼）	1044	10.6
宴会	わいわいコース（ねぎとろ丼）	954	9.6
宴会	わいわいコース（天丼）	1068	7.2
食べ放題おかわり	[食べ放題]牛肉	126	0.1
食べ放題おかわり	[食べ放題]鶏肉	306	0.3
食べ放題おかわり	[食べ放題]オクラ（４個）	9	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]もみじおろし	9	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]細切りねぎ	14	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]生たまご	91	0.2
食べ放題おかわり	[食べ放題]大根おろし	7	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]漬物	11	1.3
食べ放題おかわり	[食べ放題]豆富	133	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]小ネギ	2	0.0
食べ放題おかわり	追加）ぽん酢（タレ入れ120cc）	99	6.8
食べ放題おかわり	[食べ放題]春雨	138	0.0
食べ放題おかわり	追加）ごまだれ（タレ入れ120cc）	234	4.8
食べ放題おかわり	食べ放題）御飯	297	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]基本）白だし	14	6.3
食べ放題おかわり	[食べ放題]白菜	21	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]舞茸	1	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]大盛り御飯	482	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]小御飯	223	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]レタスミックス	12	0.0
食べ放題おかわり	追加）そばつゆ	52	2.0
食べ放題おかわり	追加）そばつゆ・薬味	53	2.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]基本）チゲ味噌だし	157	10.5
食べ放題おかわり	[食べ放題]もやし	75	0.0
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]うどん	110	0.3
食べ放題おかわり	[食べ放題]豚バラ	220	0.1

分類	メニュー/品目名称	カロリー	塩分
食べ放題おかわり	[食べ放題]つくね	261	2.6
食べ放題おかわり	[食べ放題]冷凍餃子（4コ）	276	1.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]わかめ	7	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]れんこん	49	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]ラーメン	309	0.5
食べ放題おかわり	[食べ放題]北海道濃厚ミニソフト（牛豚コース専用）	78	0.1
食べ放題おかわり	[食べ放題]基本）寄せ鍋だし	49	9.7
食べ放題おかわり	[食べ放題]北海道濃厚ソフト（おひとり様1品）	125	0.2
食べ放題おかわり	[食べ放題]せいろうどん	278	2.7
食べ放題おかわり	[食べ放題]みわ郎スープ1人前	164	6.8
食べ放題おかわり	[食べ放題]粉チーズ	76	0.3
食べ放題おかわり	[食べ放題]大根細切り	9	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]オニオンスライス	23	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]牛もつ	438	0.2
食べ放題おかわり	[食べ放題]温泉卵	87	0.2
食べ放題おかわり	[食べ放題]おもち（４個）	163	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]キムチ	45	1.9
食べ放題おかわり	[食べ放題]そば	140	0.2
食べ放題おかわり	[食べ放題]基本）すき焼風だし	381	15.7
食べ放題おかわり	[食べ放題]小松菜	4	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]野菜セット	47	0.0
食べ放題おかわり	[食べ放題]せいろそば	336	2.4
食べ放題おかわり	[食べ放題]基本）ちゃんこだし	178	7.7
食べ放題おかわり	[食べ放題]牛カルビ	270	0.1