

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
▼写真と内容が変わる場合がございます。

大地からのおくりもの

地産地消
釧路の
肉三昧

レストランはなしのぶでは地元の生産者から直接仕入れた農産物の一部を、提供させていただいております。農産物を通じて生産者の顔が見える「地産地消」と呼ばれる取り組みを行っています。



榛澤牧場アンガス牛

榛澤牧場アンガス牛の
牛肉かけご飯

ザーサイ・スープ付

839kcal **1,300円**

麺は、通常の中華麺でもご用意致します。
お気軽にスタッフまでお申し付けください。



阿寒もみじ(鹿肉)

低糖質でカロリー控えめなこんにゃく麺使用
(2.8kcal/100g)

阿寒もみじの
豆乳担々つけ麺

自家製ラー油付

ラーメン使用 913kcal
こんにゃく麺 524kcal **1,100円**

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

※うどんとソバは、同じ調理機器を使用しています。
種類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
▼写真と内容が変わる場合がございます。

季節の限定メニュー



海老と野菜の
天ざるそば
(七割蕎麦大ざる)

1,200円 915kcal

釜揚げうどんと
天婦羅セット
(讃岐うどん大盛り)

1,100円 887kcal



▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

▼アレルギーをお持ちのお客様は係員にお申し付け下さい。

ご飯少なめ、塩分控えめをご希望の方はお申し付け下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。

▼写真と内容が変わる場合がございます。



阿寒ポーク

阿寒ポークの ロースカツセット

ご飯・香の物・味噌椀付

1,287kcal **1,500円**



阿寒ポーク

阿寒ポークの 肉せいろそば (七割蕎麦大ざる)

830kcal **1,300円**

石井農園ザンギにかけるドレッシング

白いおろし

ザンタレセット

ご飯・香の物・味噌椀

1,322kcal **1,150円**

白いおろしザンタレ単品 **700円**



背景の写真は実際の榛澤牧場の風景です(写真提供:榛澤牧場)

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

※うどんとソバは、同じ調理機器を使用しています。
種類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
▼写真と内容が変わる場合がございます。

はなしのぶセット

- ・野菜の小鉢
- ・天婦羅盛合わせ
- ・茶碗蒸し
- ・生ちらし小井
- ・小温そば(七割蕎麦)
- ・本日のデザート

1,950円 1,247kcal

七割蕎麦



華膳

- お刺身
- 天婦羅
- 茶碗蒸し
- 舞茸の土瓶蒸し
- ご飯・香の物

1,350円 1,015kcal

湯けむりセット

- 天重
- 小温そば(七割蕎麦)
- 香の物

1,200円 1,020kcal



七割蕎麦

※ラーメン・うどん・ソバは、同じ調理機器を使用しています。
種類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
▼写真と内容が変わる場合がございます。

めん類・ご飯もの

五目あんかけ焼きそば 970円 947kcal

当店人気No.1



五目かけご飯

ザーサイ・スープ付 970円 826kcal



回鍋肉かけご飯

ザーサイ・スープ付 910円 898kcal



揚げ絹豆腐の麻婆かけご飯

ザーサイ・スープ付 910円 983kcal

お食事にプラス

お食事ご利用の方のみ
のご提供とさせていただきます。

大盛り(麺・ご飯) 140円

ご飯セット

ご飯(220g)・香の物・味噌椀 300円

ご飯(220g)・香の物 200円

ご飯(小)140g 120円

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

・ご飯少なめ、塩分控えめをご希望の方はお申し付け下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
▼写真と内容が変わる場合がございます。



1/2日分の
野菜約**180g**
が摂れます

豚肉ジンギスカンセット

ご飯・香の物・味噌椀

1,100円
1,092kcal

釧路ザンギセット



ご飯・香の物・味噌椀

1,100円
1,310kcal

甘辛ザンタレ丼

(温泉玉子付き)



香の物・味噌椀

1,000円
1,220kcal

天井



香の物・味噌椀

910円
868kcal

チキンカツセット

(鶏胸肉使用)



910円
1,183kcal

セットドリンク 250円

お食事ご利用の方のみ
のご提供とさせていただきます。

コーヒー(アイス・ホット)・ハーブティー
紅茶・コーラ・ウーロン茶
牛乳(アイス・ホット)



▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

※ラーメン・うどん・ソバは、同じ調理機器を使用しています。
麺類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
▼写真と内容が変わる場合がございます。



七割蕎麦

ざるそば

780円
361kcal

大ざる

910円
491kcal



稲荷寿司 (2貫) **280円**
308kcal

※写真は大きいです。



七割蕎麦

体健
やか

海老天そば **910円** 595kcal

+

海老天1本 **120円**



ピリ辛葱味噌ラーメン **910円** 775kcal



体健
やか

醤油ラーメン **800円** 629kcal

醤油チャーシューメン **1,000円** 691kcal



体健
やか

味噌ラーメン **800円** 705kcal

味噌チャーシューメン **1,000円** 767kcal

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

※うどんとソバは、同じ調理機器を使用しています。
 麺類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
 ▼写真と内容が変わる場合がございます。



道産牛の
 ビーフカレー (小サラダ付)

1.000円 949kcal

※カレーに薬味 (福神漬け・らっきょ) は含まれておりません。



ミートソース
 スパゲッティ

850円 553kcal

※カロリーにタバスコ・粉チーズは含まれておりません。



海老フライ1本 **140円**

カレーやスパゲッティにお得な
 トッピングをご用意しました。



北海道産
 フライドポテト

北海道産を使用しています。
 ポテトの長さが短くなる場合もございます。

300円

868kcal

たっぷりキャベツと海藻・ごまのサラダ
 石井農園さんの大根おろしドレッシング

ごはんの
 かわりに



単品でもご注文できます **300円**

ご飯の代わりに、キャベツとごまたっぷりのサラダはいかがでしょうか。
 石井農園さんの大根おろしドレッシングでさっぱりと召し上がれます。

キャベツと海藻・ごまのサラダ 191kcal
 (約100gの野菜が摂れます)

ご飯(250g) 420kcal



お子様ランチ (りんごジュース付)

780円

734kcal

※チャーハンに国産米を使用しています。

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。
▼写真と内容が変わる場合がございます。



釧路ザンギ

柔らかな鶏もも肉を、からっとジューシーに揚げました。
特製ソースをつけてお召し上がり下さい。

650円 640kcal



ソーセージ **650**円
(二種盛り) 301kcal



お刺身 天婦羅セット

900円
348kcal



お子様うどん **500**円
264kcal



茶碗蒸し

写真はイメージです。 **300**円



枝豆

220円

アルコール

生ビール (中ジョッキ)	780 円
瓶ビール (中瓶)	900 円
純米酒 (福司1合)	650 円
北の勝大海 (冷酒)	950 円
アサヒ ドライゼロ	570 円

※お飲み物は、その他各種ご用意しております。