

レストラン
はなしのぶ
Menu

いあらわり

レストラン『はなしのぶ』をご利用いただき
ありがとうございます。

レストラン『はなしのぶ』では、

ゆったりとした環境の中で健康増進や

生活習慣病に向けて休養・療養することにも

食での養生を頂くために、

体にやさしくバランスの良い食事など、

薬膳の考え方を取り入れたメニューの他、

各種メニューをご用意しました。

本来の薬膳では、季節や個人の体調に合わせて

料理するものであります。

「薬食同源」の考え方を取り入れ、

食材の性質や効能表示をさせて頂いております。

日々の暮らしの中の気付きを通して、

少しでもお役に立てれば幸いです。

株式会社 トップオブ釧路

総料理長 高橋 成明

国際薬膳食育師3級(薬膳マイスター)

JADP 認定 雑穀マイスター

JADP 認定 ベジタブル&フルーツアドバイザー

▼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。

中華おすすめ メニュー



海老あんかけ焼きそば

1,000円



海老あんかけ
塩ラーメン

1,000円



海老あんかけ
ご飯

1,000円



海老と玉子の
チリソース焼きそば

1,000円



海老と玉子の
チリソースかけご飯

1,000円

小ライス 120円でご注文いただけます。

※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
天ざる蕎麦
(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。

▼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おります。



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

887kcal

1,100円



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 887kcal

こんにゃく麺 887kcal

1,100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(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



肉の旨みを
サクサク衣で包みました



七割蕎麦

阿寒ポーク

阿寒ポークの
肉せいろ蕎麦

(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・味噌椀付

1,322kcal 1,150円
白いおろしザンタレ単品 700円



▼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。

※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。

セットメニュー

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 1,247kcal

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

▼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。

※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。



豚肉ジューズ缶セット

ご飯・香の物
味噌椀

1,100円 1,092kcal



1,100円 1,310kcal

釧路ザンギセット

ご飯・香の物・味噌椀



1,000円 1,220kcal

甘辛ザンタレ丼 (温泉玉子付き)

香の物・味噌椀



910円 868kcal

天丼

香の物・味噌椀



910円 1,183kcal

チキンカツセット (鶏胸肉使用)

ご飯・香の物・味噌椀

セットドリンク 250円

お食事を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(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。

※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。

めん類・ご飯もの

五目あんかけ焼きそば



五目かけご飯

ザーサイ・スープ付



回鍋肉かけご飯

ザーサイ・スープ付



揚げ絹豆腐の麻婆かけご飯

ザーサイ・スープ付

お食事にプラス

お食事を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(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。

※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。



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

海老天そば 910円 595kcal

＋海老天1本 120円



体健
やか

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



体健
やか

味噌ラーメン 800円 705kcal

醤油チャーシューメン1,000円 691kcal

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(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。

※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。



道産牛のビーフカレー (小サラダ付)

1,000円 949kcal

※カロリーに薬味(福神漬け・らっきょう)は含まれておりません。



ミートソーススパゲッティ

850円 705kcal

※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

300円 868kcal

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。

たっぷりキャベツと海草・ごまのサラダ 石井農園さんの大根おろしドレッシング

単品でもご注文できます

ごはんの
かわりに



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。



お子様ランチ (リンゴジュース付)

※チャーハンは国産米を使用しています。

780円 734kcal

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

ご飯(250g) 420kcal

▼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。

※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。



釧路ザンギ

650円 640kcal

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。



ソーセージ (二種盛り)

650円 301kcal



お刺身 天婦羅セット

900円 264kcal



お子様うどん

500円 264kcal



茶碗蒸し

300円

写真はイメージです。

お飲み物

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

※お飲物は、その他各種ご用意しております。



枝豆

220円

▼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。



公式ホームページ

Instagram



Drink Menu - alcohol & nonalcoholic-

ビール

サッポロ樽生(中ジョッキ)	780円
サッポロ樽生(グラス)	520円
アサヒエクストラコールド	780円
瓶ビール(中瓶)	900円



ノンアルコール (ビールテイスト飲料)

アサヒドライゼロ	570円
キリン 零ICHI (ゼロイチ)	570円

日本酒

釧路の地酒

福司 純米酒	(1合) 650円
--------	-----------

濃厚にしてすっきりと、
バランスのとれた味わいが特徴のお酒です。

根室の地酒

北の勝 大海	(300ml) 950円
--------	--------------

のどごし爽やかで、端麗好風味。
女性にも気軽に楽しんでいただけます。

焼酎

紫蘇焼酎 鍛高譚 <small>【白糖産紫蘇使用】</small>	
グラス	500円
ボトル	3,000円
芋焼酎 黒霧島 (宮崎県)	
グラス	550円
ボトル	3,500円
鏡月グリーン (20度)	
グラス	500円
ボトル	2,750円

ワイン

グラスワイン (スペイン産) 赤・白	600円
トカップ (ハーフボトル) 赤・白	各1,800円
ふらのワイン (フルボトル) 赤・白	各4,000円

ウィスキー

スーパーニッカ シングル	530円
トリスハイボール	480円
コークハイボール	510円

サワー&リキュール

レモンサワー	530円
カルピスサワー	530円
ウーロンハイ	530円
ナポリンサワー <small>【北海道限定】</small>	530円
梅酒 (ストレート・ロック・ソーダ割)	各530円

※料金には消費税が含まれております。

Drink Menu - soft drinks -

ホットドリンク

コーヒー	400円
紅茶	400円
ハーブティー	400円
ホットミルク	350円



フロート&デザート

クリームソーダ	450円
コーラフロート	450円
ナポリンフロート	450円
コーヒーフロート	450円



クラッシュコーヒーゼリー	350円
クラッシュゼリー&アイス	450円
バニラアイス	400円

コールドドリンク

アイスコーヒー	400円
アイスカフェオレ	450円
アイスマルク	350円
オレンジジュース	400円
カルピス	400円
カルピスソーダ	400円
リボンナポリン <small>【北海道限定】</small>	400円
コーラ	400円
ウーロン茶	400円
メロンソーダ	400円

お持ち帰りできます
**TAKE
OUT**

リフレ限定ドリンク

山花産トマトジュース

大サイズ <small>TAKE OUT</small>	380円
小サイズ	280円



緑のスムージー <small>TAKE OUT</small>	400円
---------------------------------	------

