

レストラン
けなれふ
Menu

ごあいさつ

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・療養するとともに

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が、

「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います。

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

中華おすすめ メニュー

▼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。



五目あんかけ
焼きそば

1,000円 872kcal



海老あんかけ
焼きそば

1,000円 938kcal



海老あんかけ
塩ラーメン

1,000円 859kcal



海老あんかけご飯

スープ付 1,000円 874kcal



海老と玉子の
チリソース焼きそば

1,000円 1240kcal



海老と玉子の
チリソースかけご飯

スープ付 1,000円 1157kcal

小ライス (140g 356kcal) 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。
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。

季節の限定メニュー

七割蕎麦



海老と野菜の
天ざる蕎麦
(七割蕎麦大ざる)

1,300円 915kcal

ざるうどんと
天婦羅セット
(うどん大盛り)

1,200円 921kcal



▼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。

▼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。

榛澤牧場アングス牛

榛澤牧場アングス牛の
牛肉かけご飯

スープ付

784kcal 1,400円



阿寒もみじ（鹿肉）

低糖質でカロリー控えめなこんにやく麺使用
(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

こんにやく麺 524kcal

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。

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 1,600円



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 1,250円
白いおろしザンタレ単品

725kcal 750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。

※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。

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
- ・半ざるそば(七割蕎麦)
- ・本日のデザート

2,000円 1,252kcal

七割蕎麦



はな
華

ぜん
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
半ざるそば(七割蕎麦)
香の物

1,200円 1,026kcal



七割蕎麦

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。



豚肉ジンギスカンセット

ご飯・香の物
味噌椀

1,100円

1,092kcal



1,200円 1,310kcal

釧路ザンギセット

ご飯・香の物・味噌椀



1,100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。

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。

めん類・ご飯もの

五目あんかけ焼きそば



ホイコーロー

回鍋肉かけご飯 スープ付

五目かけご飯

スープ付



揚げ絹豆腐の麻婆かけご飯

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) 150円

ご飯セット 350円

ご飯(220g)・香の物・味噌味噌

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。

※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。



ざるそば

780円 361kcal

大ざる

910円 516kcal

稲荷寿司 (2貫)

290円 308kcal

※写真はざるです。



海老天そば 910円 595kcal

＋海老天1本 140円



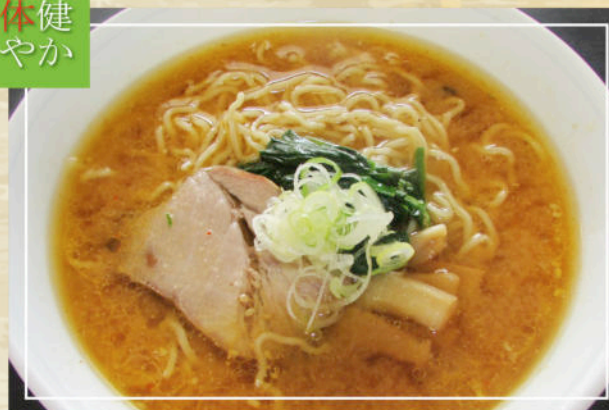
ざるうどん 780円 359kcal

体健
やか



醤油ラーメン 800円 620kcal

体健
やか



味噌ラーメン 850円 697kcal

醤油チャーシューメン 1,050円 689kcal

味噌チャーシューメン 1,100円 765kcal

▼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。

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。



道産牛のビーフカレー (小サラダ付)

1,100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 (小サラダ付)

910円 613kcal

※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 150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

350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



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。

800円 754kcal

ごはんの
かわりに



単品でもご注文できます

350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。
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。

キャベツと海草・ごまのサラダ 191kcal
(約100gの野菜が摂れます)
ご飯(220g) 523kcal

※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。



700円 640kcal

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。



ソーセージ (二種盛り)

650円 301kcal



お刺身
天婦羅セット

950円 348kcal



お子様うどん

500円 365kcal



茶碗蒸し

写真はイメージです。

300円

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)

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



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 グリーンスフリー	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	【白糠産紫蘇使用】
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
トカッブ (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	【北海道限定】 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

食事のあとに

ちょこっとデザート

コーヒーゼリー	250円
ちょこっとアイス(バニラ)	180円

コールドドリンク

お持ち帰りできます
**TAKE
OUT**

アイスコーヒー	400円
アイスカフェオレ	450円
アイスミルク	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【北海道限定】	400円
コーラ	400円
ウーロン茶	400円
メロンソーダ	400円

リフレ限定ドリンク

緑のスムージー	400円
---------	------

お持ち帰りできます
**TAKE
OUT**



キッズドリンク

オレンジ	150円
コーラ	150円
カルピス	150円
ミルク	150円
メロンソーダ	150円