

鍋 雑炊

お客様が
ご自分で煮る
楽しみをご用意
いたしました。

北海道産
小麦
100%
使用

うどんなべ



鍋人気
No.1

鍋焼 なべやき
1,420円〈もち付〉 [781kcal]

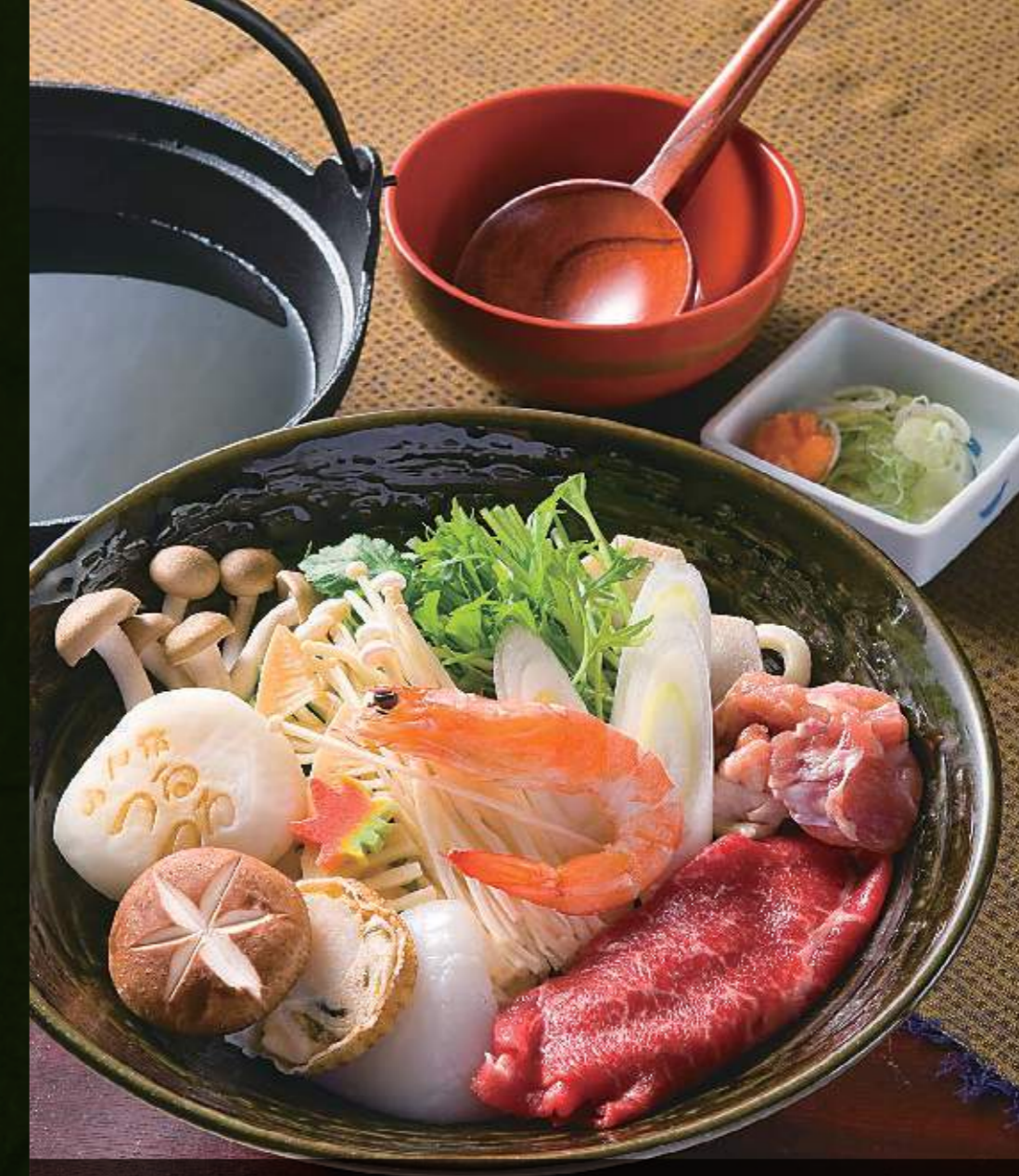
えび天・牛肉・卵・竹の子・ごぼう・しいたけ・もち・野菜が入った具だくさんのかやくうどん

ぎゅうぎゅうなべ
牛牛鍋
1,620円
〈もち付〉 [729kcal]
やわらか牛肉と野菜入り

てんぷらなべ
天婦羅鍋 1,420円〈もち付〉
自慢のえび天ぷらと野菜入り [958kcal]

かきあげなべ
掻揚げ鍋 1,420円〈もち付〉
えび・イカ・貝柱と野菜のかき揚げ入り [743kcal]

うどん鍋を
もつとおいしく
おじやセット 2,200円
〔卵漬げ物付〕
もち(一個) 1,500円
ご飯(漬げ物付) 2,200円
なま卵 60円



つるつるなべ
鶴々鍋 1,620円〈もち付〉 [720kcal]
当店の代表作、豪華うどんすき鍋

志乃田鍋 しのだなべ
1,220円〈もち付〉 [766kcal]
甘辛く煮た油揚げと野菜入り

鶏鍋 とりなべ
1,340円〈もち付〉 [755kcal]
美味しい健康鍋のもも肉と野菜・卵入り

草鍋 きこなべ
1,240円〈もち付〉 [541kcal]
いろいろなきのこと野菜入り

鯨鍋 にしんなべ
1,420円〈もち付〉 [879kcal]
京風にしんま煮と野菜入り

とり雑炊 ぞうすい
1,220円 [613kcal]
美味しい健康鍋のもも肉と野菜・卵入り

きのこ雑炊 ぞうすい
1,080円 [482kcal]
たぐさんのきのこ野菜・卵入り

雑炊

ぞうすい



そばは栄養満点の健康食

- 主食としても栄養満点
そばはたんぱく質が多く、アミノ酸の構成も良質である。体にいい脂質やカルシウム、鉄、カリウム、繊維質などを豊富に含んでいて、主食としても栄養的にはご飯やパンよりも優れている。イライラを防いだり、頭の働きをスムーズにするビタミンB1や若返りのビタミンといわれるビタミンB、記憶力の向上に役立つコリンなども含まれている。
- 五臓の汚れを洗い流す
平安時代の医術書「医心方」には、そばの薬効について、五臓の停滞物を除くとある。この言い伝えから、旧年のけがれを取り去るために「年越しそば」が生まれた。
- 高い薬効性がある
そばには、ポリフェノールの一種であるルチンが豊富に含まれている。ルチンはビタミンPとも呼ばれ、毛細血管を強化する働きで高血圧や心臓病、脳血管障害を予防したり、睡眠機能を活性化して糖尿病を予防するなど、高い薬効性があります。特に、最近の研究では、記憶力向上や老人性痴呆症の予防にもソバポリフェノールの効果が期待されています。ルチンは一日に約30mg摂取が理想。蕎麦一食(100g)には約100mgのルチンが含まれているので、一日一食食べれば十分量。
- 即、エネルギーに変わる
そばに豊富なビタミンB1は脳の働きに欠かせないビタミンで、知能力を駆使して先手をとらなければならない時には願ってもない食事。デンプンが60%もあり、しかも消化酵素を含んでいるためエネルギーに変わるのが速く、即原動力にもなる。

石臼挽き

そば粉は石臼で挽いたものが旨いといいますがそれは石臼面に閉じ込めた状態でゆっくりと粉砕するので、香りが飛ばずそば粉が繊維状になり、粘りが生れます。石臼の溝は通気性がよいので熱がこもるのを防ぐ換気効果があります。ですから、歯ごたえがあり、独特の香りを保ちつつ、おいしいそば粉が生まれます。

そば湯の実力

そば湯を飲むことによつて、そばの全ての栄養を摂ることができ、昔から好まれています。

当店ではご希望のお客様にそば湯をサービスさせて頂いております。そのままお召し上がり頂いても、おいしいと思います。

- 【ネギ】
ネギ特有のアイリンがそばのビタミンB1の吸収を高め、疲労回復・冷え性などに効果がある。
- 【七味(一味)】
唐辛子のカプサイシンとカロチンが血行を促進させ消化吸収を高める。
- 【ワサビ】
ワサビの辛味成分であるシニグリンには殺菌や食欲増進の他に、そばに含まれるビタミンB2(細胞の活性化)の働きを高める作用がある。
- 【大根おろし】
ジアスターゼがたっぷり含まれていて、胸焼け・胃のもたれには即効薬である。

だから美味しい

つるつるのそば・うどん

北海道産昆布とカツオをたっぷり使った深みのある出汁です。昆布に含まれるアルギン酸は水溶性の食物繊維。コレステロール値を低下させる効果があります。

お米は石川産のコンヒカシノホ米。100%の国産にこだわっています。

野菜は国産にこだわっています。

そば湯をサービス。

めん房つるのそば・うどんには、化学調味料や保存料を一切使用しておりません。自然素材の持つ本物の旨味、安全性にこだわりました。

もつとおいしく、もつと健康。



6種の丼の中から1品お選びください。

親子丼 1,240円 [718kcal]
 ジューシーな鶏肉とよわら卵のハーモニーが絶妙

天丼 1,220円 [827kcal]
 カラリと揚げたえび天と野菜天を旨味たっぷりの出しで煮た天丼

人気No.1 喝井 1,220円 [815kcal]
 ソース風味の豚ヒレカツを御としした。他では味わえないスタイルのかつ丼です

味付いくら丼 1,630円 [435kcal]
 うなぎ丼 1,630円 [533kcal]
 ソースかつ丼 1,240円 [1,026kcal]

井とお好みそばセット

6種の井と3種のそばをお好みに組み合わせる人気のセットメニュー
 「お運びになる丼の種類によって料金が変わります」

人気の組み合わせ
 【例】喝井+ざるそば

プラス

3種のそばの中から1品お選びください。

ざるそば [225kcal]
 かけそば [252kcal]
 おろしそば [205kcal]



天婦羅 1,180円 [890kcal]
 サクサクの衣が香ばしい。自慢のえび天と季節の天ぷら野菜を添えました

志乃田 1,100円 [589kcal]
 卵を混ぜて食べる。旨味のあるそば

月見 800円 [701kcal]
 卵を混ぜて食べる。旨味のあるそば

鶏卵 1,100円 [779kcal]
 美味しい鶏のもも肉とねぎを卵でとじたそば

加役 1,280円 [699kcal]
 主役のそばを脇役の具が引き立てます

掛 690円 [443kcal]
 ねぎと花かつお入り

山菜 950円 [437kcal]
 たっぷり盛られた山菜が格別

鯨 1,280円 [810kcal]
 京風にしんじょう煮入りそば

掻揚 1,180円 [668kcal]
 えび・いか・貝柱と野菜がゴロゴロ入ったかき揚げは、味も大きさも食べ応え満点です

えび・いか・貝柱

そば人気No.1

重成天策 1,580円 [1,151kcal]
 器からはみ出すほどの穴子とえびと野菜の天ぷらを贅沢に味わえます

穴子天とえび天

おろしダシとざるダシ



天策 1,180円 [890kcal]
 パリッと揚げたえび天2本入り。わかびとねぎを加えると、さらにだし汁の旨味が際立ちます

おてんぎる 大天策 1,300円 [1,084kcal]
 ボリューム満点!天ぷらとの調和を楽しみながら、たっぷりそばも味わえます

そば 1.5倍

えび・いか・貝柱 掻揚 1,180円 [676kcal]
 えび・いか・貝柱と野菜のかき揚げ丼

蕎麦

お茶碗一杯の ちよっと井ぶり

おそばうどん鍋と組み合わせどうぞ

一寸とろろ飯 250円 [126kcal]
 こはん一粒一粒に特製の味付きとろろがからみ、お替が止まらない一品です

一寸味付いくら丼 740円 [252kcal]
 一寸鶏そぼろ丼 300円 [246kcal]
 一寸半熟卵かけごはん 250円 [280kcal]

二色【ゴマ昆布と梅干し】おにぎり 380円 [203kcal]
 梅干しと海苔、ゴマ昆布ととろろの2種類のおにぎりを盛り合わせました

一寸ソースかつ丼 470円 [540kcal]
 一寸天丼 470円 [394kcal]
 一寸ちりめん山椒丼 480円 [228kcal]

童子 1,000円 [916kcal]
 本物の味です。和風お子様ランチ

かなえ 840円 [739kcal]
 ざるそば・天丼・プリン

大人気! ちよっと一品

天皿 700円
 豚ヒレの串カツ 580円

大根サラダ 240円
 えだ豆 210円
 おろしもち 400円

ソフトドリンク

生ビール小 400円
 生ビール中 560円
 生ビール大 820円

アサヒスパーク ドライ(申瓶) 640円
 御酒 540円
 冷酒 640円

◆ノンアルコール
 キリンゼロイチ 410円
 アサヒドライゼロ 410円

ウーロン茶 210円
 ラムネ 210円
 コカ・コーラ 210円
 オレンジジュース 210円

風 1,730円 [1,289kcal]
 うなぎ飯重・天ぷら・おろしそば・とろろそば・吸い物・漬け物

御膳 人気No.1

小町 1,300円 [965kcal]
 よりそば・とりそばろこ飯・天ぷら・ミニサラダ・小鉢・デザート

女性におすすめ

大地 1,180円 [870kcal]
 大地の息を盛り合わせた冷やしそば・とろろ飯・小鉢・漬け物

里山 1,180円 [774kcal]
 温かいしっぽくそば・とろろ飯・小鉢・漬け物

雪 1,420円 [1,004kcal]
 えびと野菜の天ぷら盛り合わせ・小鉢・吸い物・漬け物・おろしそば

花 1,500円 [929kcal]
 いくしそば・とろろそば・山菜そば・天丼・吸い物・漬け物

御膳 日本食にこだわった お値打ち御膳

卸式 普通盛り 640円 [392kcal]
 名物・越前おろしそば、おろしだしと薬味で味わえます

卸巻 小盛り 380円 [197kcal]
 おろしそば

卸参 大盛り 800円 [588kcal]
 おろしそば

掻揚卸 1,180円 [623kcal]
 えび・いか・貝柱と野菜のかき揚げおろしそば

天卸 1,180円 [839kcal]
 天ぷらとおろしそばの味の調和

筑蕎麦 ざるそば

小盛り 430円 [236kcal]
 普通盛り 690円 [440kcal]
 大盛り 850円 [629kcal]

石臼で製粉し、つなぎは少なめに。豊かな風味を生む秘訣。

このみ 好味 1,220円 [890kcal]
 おろしそば・とろろそば・天ぷらそば・山菜そば、人気の4つの味の食べ比べが楽しめます

手振 910円 [643kcal]
 三種の薬味と手で振るそば

打掛 910円 [666kcal]
 いろいろな味を盛り合わせた冷やしそば

白山 910円 [583kcal]
 とろろやまかけを混ぜる、つるりとどろろのいい一品

二味 750円 [447kcal]
 おろしそばととろろそば、2種を両方味わえます

卸三味 1,280円 [722kcal]
 おろしごままい

名物 おろしそば

大根のおろし出しをかけて食べる素朴なおそば

いくしそば・天ぷらそば・とろろそばの3種のそばを大根おろし入りのだてでさっぱりと

※「飲酒運転厳禁」未成年者及びお車でお越しの方への酒類のご注文はお断りしております。
 ※小鉢・天婦羅等、季節によって多少内容が異なる場合がございます。 ※カラー表示に小鉢は含まれていません。 ※大盛りは170円増し
 ※写真はイメージ撮影をしておりますので、実際と多少異なる場合があります。