

ふっくら釜ずつ  
炊いています。

ふれが  
五穀の  
こだわり。



ふっくら釜炊き ごはんセット

炊きたて白ごはん／漬物盛り合わせ／ごちそう味噌汁

700円(税込770円)

ふっくら釜炊き 五穀ごはんセット

炊きたて五穀ごはん／漬物盛り合わせ／ごちそう味噌汁

750円(税込825円)

炊きたて白ごはん単品 280円(税込308円)  
 ごちそう味噌汁単品 200円(税込220円)  
 山芋とろろ 100円(税込110円)

炊きたて五穀ごはん単品 380円(税込418円)  
 三種お漬物単品 360円(税込396円)

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



# 五穀定食

当店自慢の釜炊き五穀ごはん、  
いろいろ鮮やかなおかずの定食。



## 五穀 田舎定食 1,380円(税込1,518円)

炊きたて五穀ごはん／鶏と野菜の黒酢あんかけ／焼きさば  
季節の小鉢／味噌汁／お漬物／わらび餅



## 五穀 青空定食

1,450円  
(税込1,595円)

炊きたて五穀ごはん  
天ぷら盛り合わせ  
さばの照り煮  
季節の小鉢  
味噌汁／お漬物／わらび餅



五穀本わらび餅付き

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



# 五穀 豊穰定食

炊きたて五穀ごはん  
お刺身3種盛り合わせ／銀ヒラスの粕漬け焼き  
季節の小鉢／味噌汁／お漬物／わらび餅

1,730円(税込1,903円)

五穀  
ごはん



体に  
やさしい

## 釜炊き 五穀ごはん

体の中から綺麗になる  
五穀に紅麹を加えたごはん。  
美味しく食べながら  
体にいいこといっぱいのお  
釜炊き五穀ごはんです。

五穀  
ごはん

# 五穀 山里定食

炊きたて五穀ごはん  
チキン南蛮／豆と豆腐の山里サラダ  
季節の小鉢／味噌汁／お漬物／わらび餅

1,450円(税込1,595円)



五穀  
ごはん

# 五穀 田園定食

炊きたて五穀ごはん  
牛たん炙り焼き  
豆腐と茄子の揚げ出し  
山芋とろろ／味噌汁  
お漬物／わらび餅

1,650円(税込1,815円)



こだわり  
味噌

## 味噌汁

お味噌は健康バランス食品。  
五穀ではお米と同様、  
お味噌汁を大切に考えて、  
お味噌は原料にこだわって  
仕入れをしています。

温玉  
入り

「ごちそう味噌汁」変更

+100円  
(税込110円)

味噌汁お替り

+100円  
(税込110円)

「ごちそう味噌汁」お替り

+150円  
(税込165円)

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



# 粕漬け焼き定食

五穀名物こだわりの粕漬け。  
ほのかな甘さと風味が最高の一品。

素材にこだわり、おいしく漬けこんだ五穀自慢の粕漬けです。



水揚げされた魚を  
直接工房で仕入れ  
とれたての味をお届け。



お客様の健康を第一に  
最新鋭の自社工場生産。  
安心で産地が明確。



水揚げから加工・出荷  
まで一括管理。美味しさ  
そのまま店舗へ届きます。



あえて機械に頼らず、  
すべての工程を伝統の  
製法で作っています。



## 銀ヒラスの 粕漬け焼き定食

1,330円(税込1,463円)

炊きたて白ごはん  
銀ヒラスの粕漬け焼き  
季節の小鉢/味噌汁/お漬物



## 銀だらの 粕漬け焼き定食

1,580円(税込1,738円)

炊きたて白ごはん  
銀だらの粕漬け焼き  
季節の小鉢/味噌汁/お漬物

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



炊きたて白ごはんに  
「炊きたて五穀ご飯」に変更できます。



+100円  
(税込110円)



セットわらび餅

+100円  
(税込110円)



# 魚定食

じっくり煮込んだ、旨みたっぷりの煮魚や  
ふっくら香ばしく焼き上げた魚をご堪能ください。

数量  
限定

## 金目鯛の 煮つけ定食

炊きたて白ごはん／金目鯛の煮つけ  
味噌汁／お漬物

1,730円  
(税込1,903円)



## 焼き鯖ホッケ定食

炊きたて白ごはん／焼き鯖ホッケ  
季節の小鉢／味噌汁／お漬物

1,230円(税込1,353円)



## 焼きさば定食

炊きたて白ごはん／焼きさば  
季節の小鉢／味噌汁／お漬物

980円(税込1,078円)

温玉  
入り

「ごちそう味噌汁」変更

+100円  
(税込110円)

味噌汁お替り  
+100円  
(税込110円)

山芋とろろ  
+100円  
(税込110円)

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



# お刺身定食

新鮮な刺身と釜炊きごはんは最高の相性。  
素材の味を存分に楽しめる定食です。



## 天ぷら盛り合わせとお刺身定食

炊きたて白ごはん  
天ぷら盛り合わせ  
お刺身3種盛り合わせ  
味噌汁/お漬物

**1,450円**  
(税込1,595円)

## 鶏の塩麴焼きとお刺身定食

炊きたて白ごはん  
鶏の塩麴焼き  
お刺身3種盛り合わせ  
味噌汁/お漬物

**1,450円**  
(税込1,595円)



※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



炊きたて白ごはんは  
「炊きたて五穀ご飯」に変更できます。

**+100円**  
(税込110円)



セットわらび餅  
**+100円**  
(税込110円)



健康  
黒酢

# あんかけ定食

アミノ酸やビタミン・ミネラル類が  
多く含まれる黒酢を使った健康定食です。



高知県産

## 真鯛と野菜の健康黒酢あんかけ定食

炊きたて白ごはん／真鯛と野菜の健康黒酢あんかけ  
季節の小鉢／味噌汁／お漬物

1,450円(税込1,595円)



山芋とろろ

+100円

(税込110円)



## 鶏と野菜の健康黒酢あんかけ定食

炊きたて白ごはん  
鶏と野菜の健康黒酢あんかけ  
季節の小鉢／味噌汁／お漬物

1,150円  
(税込1,265円)



# 肉定食

お肉中心の大人から子供まで  
幅広く人気のメニューです。



## 牛たん炙り焼き定食 1,880円(税込2,068円)

炊きたて白ごはん／牛たん炙り焼き／豆と豆腐の山里サラダ／山芋とろろ／味噌汁／お漬物



## 鶏の塩麴焼き定食

炊きたて白ごはん  
鶏の塩麴焼き  
豆と豆腐の山里サラダ  
山芋とろろ  
味噌汁／お漬物

1,250円  
(税込1,375円)

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



炊きたて白ごはんは  
「炊きたて五穀ご飯」に変更できます。

五穀  
ごはん

+100円  
(税込110円)



セットわらび餅

+100円  
(税込110円)





鶏の竜田揚げ定食 (税込1,133円)

1,030円

炊きたて白ごはん／鶏の竜田揚げ／味噌汁／お漬物



岡山名代 デミとんかつ定食

炊きたて白ごはん／岡山名代 デミとんかつ  
味噌汁／お漬物

1,380円(税込1,518円)

四元豚



揚げ鶏の香味だれ定食 (税込1,133円)

1,030円

炊きたて白ごはん／揚げ鶏の香味だれ／味噌汁／お漬物



おろしとんかつ定食

炊きたて白ごはん／おろしとんかつ／ポン酢／味噌汁／お漬物

1,380円(税込1,518円)

四元豚



チキン南蛮定食 (税込1,133円)

1,030円

炊きたて白ごはん／チキン南蛮／味噌汁／お漬物

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



# 鯛釜飯

高知県宿毛産の鯛を旨みたっぷりの釜めしに仕立てました。



一度で二度おいしい!

釜めしのおいしい食べ方



① まずは釜めしを心ゆくまで。しゃもじでさっくり混ぜてお茶碗へ。素材の旨みたっぷり、炊きたて釜めしをご堪能ください。

② 締めは特製だしでお茶漬け。特製だしを注げば、美味しい釜めし茶漬けの完成です。お好みで三つ葉、わさびもどうぞ。



## 高知県産

土佐の黒潮が流れ込む豊かな海で育った、身の締まった鯛。

### 鯛釜めし定食

鯛釜めし/季節の小鉢  
味噌汁/お漬物/茶漬けセット

単品  
980円  
(税込1,078円)

1,280円(税込1,408円)

※季節により料理の内容・器が異なる場合がございます。



### 鯛釜めしと天ぷら定食

鯛釜めし/天ぷら盛り合わせ  
季節の小鉢/味噌汁/お漬物/茶漬けセット

1,580円(税込1,738円)



### 鯛釜めしとお刺身定食

鯛釜めし/お刺身3種盛り合わせ  
季節の小鉢/味噌汁/お漬物/茶漬けセット

1,580円(税込1,738円)



# 五穀麺

そば粉をベースに五つの穀物を練り込んだ  
当店オリジナルの麺。  
栄養価が高く、深い味わいの逸品です。



五穀麺  
(温・冷)

各 500円(税込550円)

海老天ふら  
五穀麺

950円

(税込1,045円)



海老天ふら  
冷やし五穀麺

950円

(税込1,045円)



五穀麺と鶏の竜田揚げセット

五穀麺/鶏の竜田揚げ/季節の小鉢

980円(税込1,078円)



五穀麺と天ふらセット

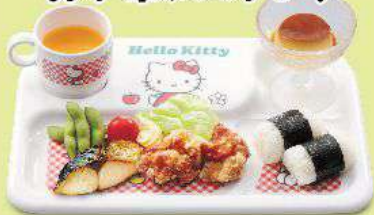
五穀麺/天ふら盛り合わせ/季節の小鉢

980円(税込1,078円)



## お子様ランチ

お子様和風ランチ



焼きそば/鶏の竜田揚げ/枝豆/トマト  
おにぎり/デザート/オレンジジュース

580円(税込638円)

お子様キティランチ



ハンバーグ/エビフライ/鶏の竜田揚げ  
ごはん/デザート/オレンジジュース

580円(税込638円)





# 単品



チキン南蛮

## 鯛釜めし

高知県産

鯛釜めし

980円(税込1,078円)



茶漬けセット付

## お肉・健康黒酢

## お魚

- 鶏の塩麴焼き ..... 780円(税込858円)
- 鶏の竜田揚げ ..... 780円(税込858円)
- 揚げ鶏の香味だれ ..... 780円(税込858円)
- チキン南蛮 ..... 780円(税込858円)
- 岡山名代 デミとんかつ《四元豚》1,180円(税込1,298円)
- おろしとんかつ《四元豚》 ..... 1,180円(税込1,298円)
- 牛たん炙り焼き ..... 1,480円(税込1,628円)

- 焼きさば ..... 680円(税込748円)
- 焼き鯖ホッケ ..... 980円(税込1,078円)
- さばの照り煮 (ハーフ) ..... 280円(税込308円)
- 金目鯛の煮つけ ..... 1,480円(税込1,628円)
- 銀ヒラスの粕漬け焼き ..... 930円(税込1,023円)
- 銀だらの粕漬け焼き ..... 1,380円(税込1,518円)
- お刺身3種盛り合わせ ..... 630円(税込693円)

### 健康黒酢あんかけ

- 鶏と野菜 ..... 780円(税込858円)
- 高知県産真鯛と野菜 ..... 1,080円(税込1,188円)



鶏と野菜の健康黒酢あんかけ



銀ヒラスの粕漬け焼き

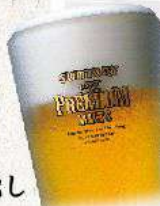
- 豆と豆腐の ▶ 山里サラダ
- 280円(税込308円)

- 温玉サラダ
- 580円(税込638円)



- ◀ 豆腐と茄子の揚げ出し
- 280円(税込308円)

- 天ぷら盛り合わせ
- 580円(税込638円)



- (プレミアムモルツ) (瓶ビール)モルツ
- 生ビール 580円(税込638円) 580円(税込638円)
- ひとろ生ビール 230円(税込253円)
- (ノンアルコールビール) オールフリー 380円(税込418円)

Beer

## ソフトドリンク 各 280円 (税込308円)

- ホットコーヒー
- アイスコーヒー
- オレンジジュース
- ウーロン茶
- コーラ
- 懐かしラムネ

- 【ロック・水割り・お湯割り】
- なんこ 芋 330円(税込363円)
  - わんこ 麦 330円(税込363円)
  - 黒霧島 芋 380円(税込418円)
  - 二階堂 麦 380円(税込418円)

- 角ハイボール 380円(税込418円)
- 柚子角ハイボール 480円(税込528円)

- レモンサワー 380円(税込418円)
- 柚子サワー 380円(税込418円)
- ウーロンハイ 380円(税込418円)

