

# 低カロリーー健康メニュー

530cal / 塩分 2.3g

白ご飯(100g)

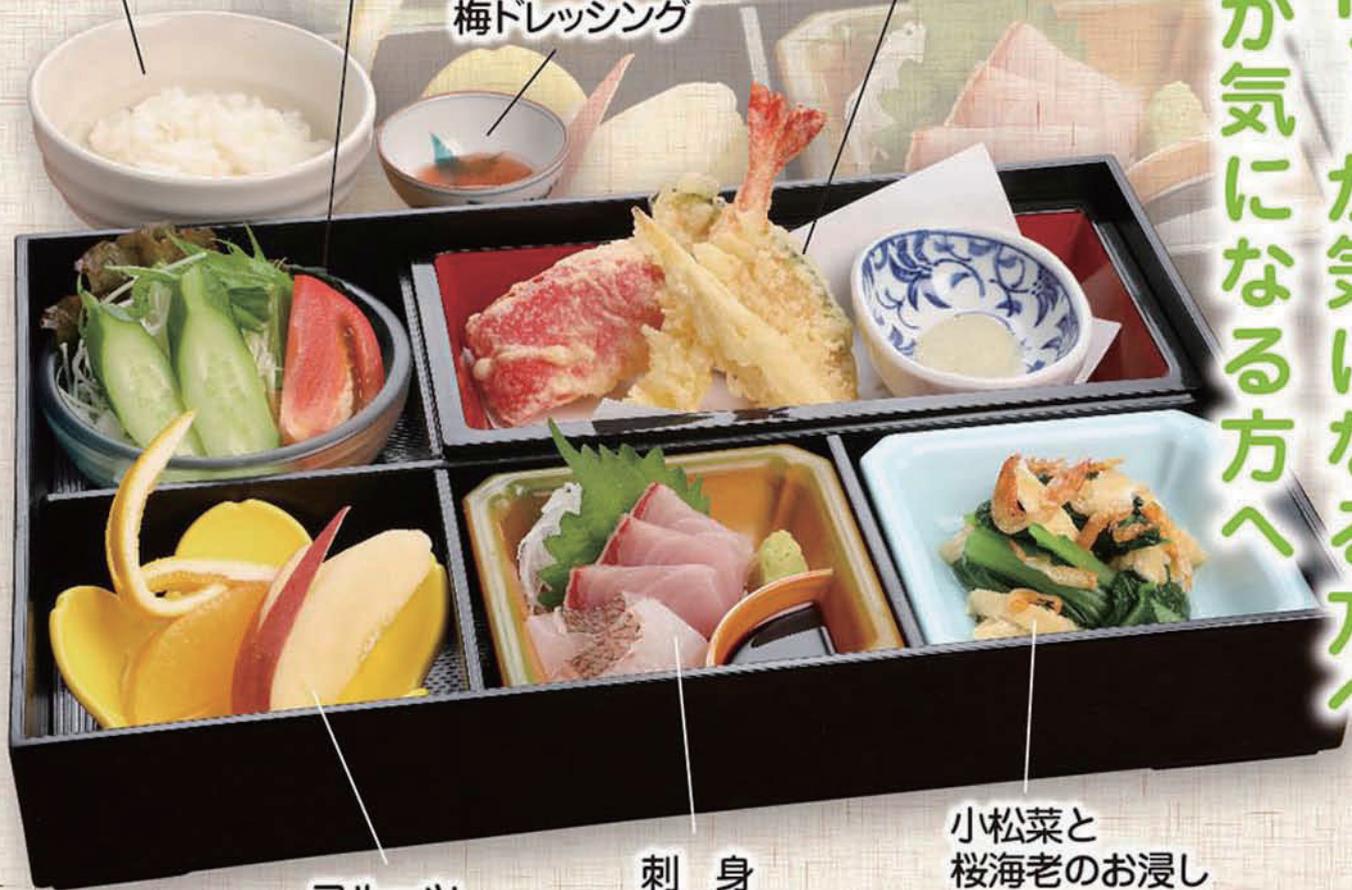
サラダ

梅ドレッシング

天ぷら盛り合わせ

(えび・パプリカ・ヘビーコーン・かぼちゃ)

カロリーが気になる方へ  
塩分が気になる方へ



フルーツ  
(りんご・オレンジ)

刺身  
(青魚・白身魚)

小松菜と  
桜海老のお浸し

## はまなす弁当

1,650円(税込1,815円)

# 松花堂 弁当

おすすめ



厳選した食材を  
使用して作る  
おいしいお弁当を  
お楽しみ下さい。

## ロンシャン弁当

刺身・煮物・天婦羅・鰻蒲焼・ご飯  
味噌汁・フルーツ

1,020cal / 塩分 5.2g

2,500円  
(税込2,750円)



## 白山弁当

刺身・煮物・ハンバーグ・ヒレカツ・サラダ・  
ご飯・味噌汁

870cal / 塩分 4.5g

1,780円  
(税込1,958円)



## ～ロンシャンのこだわり～

米

石川県産こしひかりを  
使用しています。

鮮魚

料理長が毎朝市場より  
仕入れています。

手作り

ハンバーグ・チャーシューなどは  
厳選した食材を使用し  
丁寧に仕込んでおります。

ソース

ミート・デミ・ナポリタン・  
ホワイト・カレーソースも  
ロンシャンオリジナルです。

# 定食

(小鉢・ご飯・味噌汁・漬物付)

おすすめ

お刺身定食 2,300円  
(税込2,530円)  
(天婦羅付) ※祝日はご提供できません。

890cal / 塩分 7.6g

焼肉定食 1,980円  
(刺身付) (税込2,178円)

1,248cal / 塩分 8.8g

■ 天婦羅定食(刺身付) 935cal / 塩分 9.3g 2,350円 (税込2,585円)

■ 豚ヒレカツ定食(刺身付) 1,142cal / 塩分 9.4g 1,920円 (税込2,112円)

■ 海老フライ定食(刺身付) 977cal / 塩分 9.5g 2,020円 (税込2,222円)

■ ハンバーグ定食(刺身付) 1,086cal / 塩分 9.7g 1,920円 (税込2,112円)

■ 日替り(ランチ)定食

※祝日はご提供できません。

850円  
(税込円)

【※ドリンクは、200円(税込220円)でホットコーヒー、アイスコーヒー、ソフトドリンクのいずれかをご提供させていただきます。】

# セット

(ご飯・味噌汁・漬物付)

人気  
メニュー



## ハンバーグ＆ 海老フライセット

1,034cal / 塩分 6.7g

1,580円  
(税込1,738円)

## ■焼肉＆海老フライセット

1,049cal / 塩分 6.7g

1,580円 (税込1,738円)

## ■オムレツ＆海老フライセット

843cal / 塩分 5.3g

1,530円 (税込1,683円)



おすすめ

## ■冷天ぶっかけそばセット

997cal / 塩分 4.1g

1,720円 (税込1,892円)

## 冷天ぶっかけ 氷見うどんセット

(刺身・おにぎり・小鉢・漬物付)

1,058cal / 塩分 8.1g

1,850円  
(税込2,035円)

# ラーメン

麵大盛り  
220円増し  
(税込242円)

能登地鶏とたっぷり野菜で  
ダシをとったこだわりのスープです。

## セット メニュー

麺類にセットは  
いかがですか？



おにぎり1個  
(梅 or 昆布) 250円  
(税込275円)  
172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個  
(梅と昆布) 490円  
(税込539円)  
342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー 520円  
(税込572円)  
413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン 520円  
(税込572円)  
338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 800円  
(税込880円)  
432cal / 塩分 5.1g

※祝日はご提供できません。



### ラーメン& ミニカレーセット

1,020cal / 塩分 9.0g

1,270円  
(税込1,397円)

### ラーメン& ライスセット

943cal / 塩分 7.3g

980円  
(税込1,078円)

### ラーメン(単品)

607cal / 塩分 7.3g

750円  
(税込825円)



チャーシューメンは、  
特製ダレに丸一日漬け込んだ後、  
四時間かけてじっくり  
焼き上げました。

### チャーシューメン& ミニチャーハンセット

1,083cal / 塩分 11.2g

1,770円  
(税込1,947円)

### チャーシューメン(単品)

745cal / 塩分 9.2g

1,250円  
(税込1,357円)

### ■野菜ラーメン

692cal / 塩分 7.4g

970円 (税込1,067円)

# うどん・そば

麺大盛り  
220円増し  
(税込242円)



## 月見とろろそば& おにぎり2個セット

886cal / 塩分 9.2g

1,330円  
(税込1,463円)

## 月見とろろそば(単品)

544cal / 塩分 6.2g

850円  
(税込935円)



## いなりうどん& ミニ海鮮丼セット

997cal / 塩分 11.6g

1,590円  
(税込1,749円)

※祝日はご提供できません。

## いなりうどん(単品)

565cal / 塩分 6.5g

800円  
(税込880円)

### ■うどん

450cal / 塩分 6.3g 690円(税込759円)

### ■月見うどん

514cal / 塩分 6.4g 780円(税込858円)

### ■月見とろろうどん

544cal / 塩分 6.6g 850円(税込935円)

### ■山菜うどん

472cal / 塩分 6.8g 780円(税込858円)

### ■天婦羅うどん

593cal / 塩分 6.7g 1,080円(税込1,188円)

### ■カレーうどん

630cal / 塩分 4.9g 920円(税込1,012円)

### ■ざる氷見うどん

421cal / 塩分 7.6g 980円(税込1,078円)

### ■天婦羅ざる氷見うどん

795cal / 塩分 7.8g 1,420円(税込1,562円)

### ■そば

385cal / 塩分 5.9g 690円(税込759円)

### ■月見そば

514cal / 塩分 6.0g 780円(税込858円)

### ■山菜そば

407cal / 塩分 6.4g 780円(税込858円)

### ■いなりそば

501cal / 塩分 6.1g 800円(税込880円)

### ■天婦羅そば

528cal / 塩分 6.3g 1,080円(税込1,188円)

### ■ざるそば

465cal / 塩分 3.5g 850円(税込935円)

### ■冷しとろろぶっかけそば

495cal / 塩分 3.7g 950円(税込1,045円)

### ■天婦羅ざるそば

734cal / 塩分 3.8g 1,350円(税込1,485円)

## プラスでおいしい トッピング

- とろろ 100円  
30cal / 塩分 0.2g (税込110円)
- いなり 120円  
116cal / 塩分 0.2g (税込132円)
- 海老天(1本) 300円  
58.2cal / 塩分 0.24g (税込330円)

## セット メニュー

麺類にセットは  
いかがですか？



おにぎり1個  
(梅 or 昆布) 250円  
(税込275円)  
172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個  
(梅と昆布) 490円  
(税込539円)  
342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー 520円  
(税込572円)  
413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン 520円  
(税込572円)  
338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 800円  
(税込880円)  
432cal / 塩分 5.1g

※祝日はご提供できません。

# 丼物

(味噌汁・漬物付)

ご飯大盛り  
150円増し  
(税込165円)

■牛丼(温玉付) **1,100円**  
(税込1,210円)  
974cal / 塩分 5.9g

■海鮮丼 **1,450円**  
(税込1,595円)  
792cal / 塩分 10.5g  
※祝日はご提供できません。



かつ丼 **1,100円**(税込1,210円)  
838cal / 塩分 5.7g

ヒレカツ  
使用

# プレート単品

■オムレツ&海老フライ  
486cal / 塩分 4.0g **1,200円**(税込1,320円)

■ハンバーグ&海老フライ  
677cal / 塩分 5.4g **1,300円**(税込1,430円)

■焼肉&海老フライ  
692cal / 塩分 5.4g **1,300円**(税込1,430円)

# 炒飯・ドリア

大盛り  
350円増し  
(税込385円)

■海老炒飯 **850円**(税込935円)  
676cal / 塩分 4.0g

■特製オムライス **1,020円**(税込1,122円)  
903cal / 塩分 4.8g

■海老ドリア **1,100円**(税込1,210円)  
1,234cal / 塩分 7.5g



特製ハンバーグオムライス **1,560円**(税込1,716円)  
1,243cal / 塩分 5.9g

# カレー

ご飯大盛り  
150円増し  
(税込165円)

カレールー  
大盛り  
400円増し  
(税込440円)

■ビーフカレー **810円**(税込891円)  
630cal / 塩分 2.0g

■カツカレー **1,300円**(税込1,430円)  
975cal / 塩分 3.7g

■海老フライカレー **1,300円**(税込1,430円)  
783cal / 塩分 2.2g

■ハンバーグカレー **1,300円**(税込1,430円)  
1,035cal / 塩分 4.2g



彩り野菜カレー **920円**(税込1,012円)  
766cal / 塩分 2.0g

■焼きチーズカレー **1,200円**(税込1,320円)  
1,186cal / 塩分 8.8g  
【焼きチーズカレー大盛り350円増し】  
(税込385円)

# プラスでおいしいトッピング

●生卵 **90円**  
(税込99円)  
79cal / 塩分 0.1g

●温泉玉子 **120円**  
(税込132円)  
85cal / 塩分 0.1g

●目玉焼き **170円**  
(税込187円)  
95cal / 塩分 0.1g

●海老フライ **280円**  
(税込308円)  
68cal / 塩分 0.2g

●ヒレカツ **250円**  
(税込275円)  
112cal / 塩分 0.5g

●ハンバーグ **550円**  
(税込605円)  
350cal / 塩分 1.2g

●ごはん(中) **250円**(税込275円)  
336cal / 塩分 0g

●味噌汁 **130円**(税込143円)  
31.5cal / 塩分 1.8g

●漬物 **100円**(税込110円)  
3.2cal / 塩分 0.5g

# パスタ・焼きそば

麺大盛り  
250円増し  
(税込275円)

■ソース焼きそば定食  
(ごはん・味噌汁付) **1,140円**(税込1,254円)  
890cal / 塩分 4.7g

■ソース焼きそば **780円**(税込858円)  
533cal / 塩分 3.4g

■ミートソース **920円**(税込1,012円)  
700cal / 塩分 6.7g

■カルボナーラ **920円**(税込1,012円)  
1,262cal / 塩分 7.0g

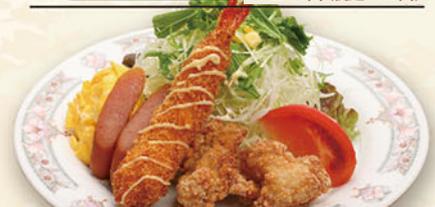


ナポリタン **920円**  
(税込1,012円)  
686cal / 塩分 5.0g

# サラダ

■ミニ野菜サラダ **300円**(税込330円)  
28cal / 塩分 1.2g

■野菜サラダ **710円**(税込781円)  
65cal / 塩分 2.5g



特製サラダ **900円**  
(税込990円)  
575cal / 塩分 2.9g

※表示価格はすべて税抜価格です。別途消費税がレジにてかかります。※季節によって料理内容が変わる場合がございます。