

低カロリー健康メニュー

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・ベビーコーン・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

1,700円(税込1,870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

2,600円
(税込2,860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

1,850円
(税込2,035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 (天婦羅付)

2,450円
(税込2,695円)

890cal / 塩分 7.6g

焼肉定食

(刺身付)

2,080円
(税込2,288円)

1,248cal / 塩分 8.8g

■ 天婦羅定食(刺身付)

935cal / 塩分 9.3g

2,450円 (税込2,695円)

■ 豚ヒレカツ定食(刺身付)

1,142cal / 塩分 9.4g

2,020円 (税込2,222円)

■ 海老フライ定食(刺身付)

977cal / 塩分 9.5g

2,120円 (税込2,332円)

■ ハンバーグ定食(刺身付)

1,086cal / 塩分 9.7g

2,020円 (税込2,222円)

■ 日替り(ランチ)定食

900円
(税込990円)

【※ドリンクは、250円(税込275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

1,680円
(税込1,848円)



■焼肉&海老フライセット

1,049cal / 塩分 6.7g

1,680円 (税込1,848円)

■オムレツ&海老フライセット

843cal / 塩分 5.3g

1,630円 (税込1,793円)



おすすめ

■冷天ぶっかけそばセット

997cal / 塩分 4.1g

1,820円 (税込2,002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

1,950円
(税込2,145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) 280円
(税込308円)
172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個
(梅と昆布) 560円
(税込616円)
342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー 560円
(税込616円)
413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン 560円
(税込616円)
338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 900円
(税込990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

1,340円
(税込1,474円)

ラーメン& ライスセット

943cal / 塩分 7.3g

1,080円
(税込1,188円)

ラーメン(単品)

607cal / 塩分 7.3g

780円
(税込858円)



チャーシューは、
特製ダレに丸一日漬けた後、
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

1,840円
(税込2,024円)

チャーシューメン(単品)

745cal / 塩分 9.2g

1,280円
(税込1,408円)

■野菜ラーメン

692cal / 塩分 7.4g

1,020円(税込1,122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

1,410円
(税込1,551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

1,700円
(税込1,870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 1,120円(税込1,232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 1,480円(税込1,628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 1,120円(税込1,232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 1,410円(税込1,551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) 280円
(税込308円)
172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個
(梅と昆布) 560円
(税込616円)
342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー 560円
(税込616円)
413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン 560円
(税込616円)
338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 900円
(税込990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)

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

■海鮮丼 **1,600円**
(税込1,760円)
792cal / 塩分 10.5g
※祝日はご提供できません。

ご飯大盛り
150円 増し
(税込165円)



かつ丼 **1,150円**(税込1,265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 **1,250円**(税込1,375円)
486cal / 塩分 4.0g

■ハンバーグ&海老フライ **1,350円**(税込1,485円)
677cal / 塩分 5.4g

■焼肉&海老フライ **1,350円**(税込1,485円)
692cal / 塩分 5.4g

炒飯・ドリア

■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

大盛り
350円 増し
(税込385円)



特製ハンバーグオムライス

1,620円(税込1,782円)
1,243cal / 塩分 5.9g

カレー

■ビーフカレー **840円**(税込924円)
630cal / 塩分 2.0g

■カツカレー **1,330円**(税込1,463円)
975cal / 塩分 3.7g

■海老フライカレー **1,360円**(税込1,463円)
783cal / 塩分 2.2g

■ハンバーグカレー **1,380円**(税込1,518円)
1,035cal / 塩分 4.2g

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)



彩り野菜カレー

950円(税込1,045円)
766cal / 塩分 2.0g

■焼きチーズカレー **1,300円**(税込1,430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 **600円**
(税込660円)
350cal / 塩分 1.2g

●ごはん(中) **300円**(税込330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) **1,210円**(税込1,331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