

# 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

1,500円(税込1,650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

2,100円+税

1,020cal / 塩分 5.2g

## 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

1,480円+税

870cal / 塩分 4.5g



## ～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 1,830円+税  
(天婦羅付) ※祝日はご提供できません。

890cal / 塩分 7.6g

## 焼肉定食

(刺身付) 1,730円+税

1,248cal / 塩分 8.8g

## ■ 天婦羅定食 (刺身付)

935cal / 塩分 9.3g

1,950円+税

## ■ 豚ヒレカツ定食 (刺身付)

1,142cal / 塩分 9.4g

1,520円+税

## ■ 海老フライ定食 (刺身付)

977cal / 塩分 9.5g

1,620円+税

## ■ ハンバーグ定食 (刺身付)

1,086cal / 塩分 9.7g

1,520円+税

## ■ 日替り(ランチ)定食 (1ドリンク付) ※祝日はご提供できません。 780円+税

【※ドリンクは、コーラ・カルピス・オレンジ・メロンソーダ・烏龍茶よりお選び下さい。】



# 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 1,250円+税



## ■焼肉&海老フライセット

1,049cal / 塩分 6.7g

1,250円+税

## ■オムレツ&海老フライセット

843cal / 塩分 5.3g

1,200円+税



おすすめ

## ■冷天ぶっかけそばセット

997cal / 塩分 4.1g

1,480円+税

## 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 1,570円+税



# ラーメン

麺大盛り  
170円+税  
増し

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) 200円+税  
172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個  
(梅と 昆布) 400円+税  
342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー 370円+税  
413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン 370円+税  
338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 550円+税  
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 1,000円+税

### ラーメン& ライスセット

943cal / 塩分 7.3g 830円+税

### ラーメン(単品)

607cal / 塩分 7.3g 630円+税



### チャーシューメン& ミニチャーハンセット

1,083cal / 塩分 11.2g 1,290円+税

### チャーシューメン(単品)

745cal / 塩分 9.2g 920円+税

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。

### ■野菜ラーメン

692cal / 塩分 7.4g

790円+税



# うどん・そば

麺大盛り  
170円+税  
増し



## 月見とろろそば& おにぎり2個セット

886cal / 塩分 9.2g **1,140円+税**

## 月見とろろそば(単品)

544cal / 塩分 6.2g **740円+税**



## いなりうどん& ミニ海鮮丼セット

997cal / 塩分 11.6g **1,240円+税**

※祝日はご提供できません。

## いなりうどん(単品)

565cal / 塩分 6.5g **690円+税**



### ■うどん

450cal / 塩分 6.3g **630円+税**

### ■月見うどん

514cal / 塩分 6.4g **690円+税**

### ■月見とろろうどん

544cal / 塩分 6.6g **740円+税**

### ■山菜うどん

472cal / 塩分 6.8g **690円+税**

### ■天婦羅うどん

593cal / 塩分 6.7g **920円+税**

### ■カレーうどん

630cal / 塩分 4.9g **810円+税**

### ■ざる氷見うどん

421cal / 塩分 7.6g **850円+税**

### ■天婦羅ざる氷見うどん

795cal / 塩分 7.8g **1,290円+税**

### ■そば

385cal / 塩分 5.9g **630円+税**

### ■月見そば

514cal / 塩分 6.0g **690円+税**

### ■山菜そば

407cal / 塩分 6.4g **690円+税**

### ■いなりそば

501cal / 塩分 6.1g **690円+税**

### ■天婦羅そば

528cal / 塩分 6.3g **920円+税**

### ■ざるそば

465cal / 塩分 3.5g **760円+税**

### ■冷しとろろぶっかけそば

495cal / 塩分 3.7g **830円+税**

### ■天婦羅ざるそば

734cal / 塩分 3.8g **1,190円+税**

## プラスでおいしい トッピング

- とろろ 80円+税  
30cal / 塩分 0.2g
- いなり 100円+税  
116cal / 塩分 0.2g
- 海老天(1本) 250円+税  
58.2cal / 塩分 0.24g

## 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) **200円+税**  
172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個  
(梅と昆布) **400円+税**  
342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー **370円+税**  
413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン **370円+税**  
338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 **550円+税**  
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  
110円+税  
増し

■牛丼(温玉付)  
974cal / 塩分 5.9g 980円+税

■海鮮丼  
792cal / 塩分 10.5g 1,020円+税  
※祝日はご提供できません。



かつ丼 980円+税

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 870円+税

■ハンバーグ&海老フライ  
677cal / 塩分 5.4g 920円+税

■焼肉&海老フライ  
692cal / 塩分 5.4g 920円+税

# 炒飯・ドリア

大盛り  
300円増し

■海老炒飯  
676cal / 塩分 4.0g 760円+税

■特製オムライス  
903cal / 塩分 4.8g 870円+税

■海老ドリア  
1,234cal / 塩分 7.5g 920円+税



特製ハンバーグオムライス

1,243cal / 塩分 5.9g 1,200円+税

# カレー

ご飯大盛り  
110円+税  
増し

カレールー  
大盛り  
290円+税  
増し

■ビーフカレー  
630cal / 塩分 2.0g 740円+税

■カツカレー  
975cal / 塩分 3.7g 1,030円+税

■海老フライカレー  
783cal / 塩分 2.2g 1,030円+税

■ハンバーグカレー  
1,035cal / 塩分 4.2g 1,030円+税



彩り野菜カレー

766cal / 塩分 2.0g 810円+税

■焼きチーズカレー  
1,186cal / 塩分 8.8g 920円+税

【焼きチーズカレー大盛り300円+税増し】

# プラスでおいしい トッピング

●生卵  
79cal / 塩分 0.1g 70円+税

●温泉玉子  
85cal / 塩分 0.1g 100円+税

●目玉焼き  
95cal / 塩分 0.1g 150円+税

●海老フライ  
68cal / 塩分 0.2g 220円+税

●ヒレカツ  
112cal / 塩分 0.5g 170円+税

●ハンバーグ  
350cal / 塩分 1.2g 380円+税

●ごはん(中)  
336cal / 塩分 0g 210円+税

●味噌汁  
31.5cal / 塩分 1.8g 100円+税

●漬物  
3.2cal / 塩分 0.5g 50円+税

# パスタ・焼きそば

麺大盛り  
170円+税  
増し

■ソース焼きそば定食  
(ごはん・味噌汁付)  
890cal / 塩分 4.7g 950円+税

■ソース焼きそば  
533cal / 塩分 3.4g 690円+税

■ミートソース  
700cal / 塩分 6.7g 850円+税

■カルボナーラ  
1,262cal / 塩分 7.0g 850円+税

# サラダ

■ミニ野菜サラダ  
28cal / 塩分 1.2g 250円+税

■野菜サラダ  
65cal / 塩分 2.5g 600円+税



特製サラダ

575cal / 塩分 2.9g 740円+税

ナポリタン

686cal / 塩分 5.0g 850円+税