

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

1,500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

1,020cal / 塩分 5.2g

2,300円
(税込2,530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

1,680円
(税込1,848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。

※季節によって料理内容が変わる場合がございます。

定食

(小鉢・ご飯・味噌汁・漬物付)

おすすめ

お刺身定食 2,100円
(天婦羅付) (税込2,310円)
※祝日はご提供できません。

890cal / 塩分 7.6g

焼肉定食 1,930円
(刺身付) (税込2,123円)

1,248cal / 塩分 8.8g

■ 天婦羅定食(刺身付) 2,250円 (税込2,475円)
935cal / 塩分 9.3g

■ 豚ヒレカツ定食(刺身付) 1,720円 (税込1,892円)
1,142cal / 塩分 9.4g

■ 海老フライ定食(刺身付) 1,820円 (税込2,002円)
977cal / 塩分 9.5g

■ ハンバーグ定食(刺身付) 1,720円 (税込1,892円)
1,086cal / 塩分 9.7g

■ 日替り(ランチ)定食

800円 (税込880円)
※祝日はご提供できません。

【※ドリンクは、150円(税込165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

1,370円
(税込1,507円)

■焼肉 & 海老フライセット

1,049cal / 塩分 6.7g

1,370円 (税込1,507円)

■オムレツ & 海老フライセット

843cal / 塩分 5.3g

1,320円 (税込1,452円)



おすすめ

■冷天ぶっかけそばセット

997cal / 塩分 4.1g

1,620円 (税込1,782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

1,720円
(税込1,892円)

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
(税込220円)
172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個
(梅と昆布) 400円
(税込440円)
342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー 470円
(税込517円)
413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン 470円
(税込517円)
338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 700円
(税込770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

1,130円
(税込1,243円)

ラーメン& ライスセット

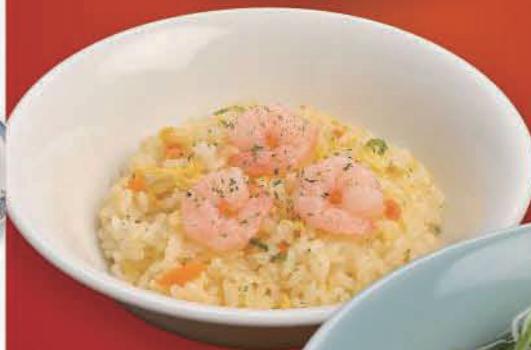
943cal / 塩分 7.3g

870円
(税込957円)

ラーメン(単品)

607cal / 塩分 7.3g

690円
(税込759円)



チャーシューは、
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

1,510円
(税込1,661円)

チャーシューメン(単品)

745cal / 塩分 9.2g

1,060円
(税込1,166円)

野菜ラーメン

692cal / 塩分 7.4g

860円 (税込946円)

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

1,200円
(税込1,320円)

月見とろろそば(単品)

544cal / 塩分 6.2g

800円
(税込880円)



いなりうどん& ミニ海鮮丼セット

997cal / 塩分 11.6g

1,450円
(税込1,595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

780円
(税込858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 750円(税込825円)

■月見とろろうどん

544cal / 塩分 6.6g 800円(税込880円)

■山菜うどん

472cal / 塩分 6.8g 750円(税込825円)

■天婦羅うどん

593cal / 塩分 6.7g 980円(税込1,078円)

■カレーうどん

630cal / 塩分 4.9g 870円(税込957円)

■ざる氷見うどん

421cal / 塩分 7.6g 910円(税込1,001円)

■天婦羅ざる氷見うどん

795cal / 塩分 7.8g 1,350円(税込1,485円)

■そば

385cal / 塩分 5.9g 690円(税込759円)

■月見そば

514cal / 塩分 6.0g 750円(税込825円)

■山菜そば

407cal / 塩分 6.4g 750円(税込825円)

■いなりそば

501cal / 塩分 6.1g 780円(税込858円)

■天婦羅そば

528cal / 塩分 6.3g 980円(税込1,078円)

■ざるそば

465cal / 塩分 3.5g 820円(税込902円)

■冷しとろろぶっかけそば

495cal / 塩分 3.7g 890円(税込979円)

■天婦羅ざるそば

734cal / 塩分 3.8g 1,250円(税込1,375円)

プラスでおいしい トッピング

- とろろ 80円 (税込88円)
30cal / 塩分 0.2g
- いなり 100円 (税込110円)
116cal / 塩分 0.2g
- 海老天(1本) 250円 (税込275円)
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
(税込220円)

172cal / 塩分 1.5g



おにぎり2個
(梅と昆布) 400円
(税込440円)

342cal / 塩分 3.0g



ミニカレー 470円
(税込517円)

413cal / 塩分 1.7g



ミニチャーハン 470円
(税込517円)

338cal / 塩分 2.0g



ミニ海鮮丼 700円
(税込770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
110円+税
増し

■牛丼(温玉付) 1050円
(税込1,155円)
974cal / 塩分 5.9g

■海鮮丼 1,300円
(税込1,430円)
792cal / 塩分 10.5g

※祝日はご提供できません。



ヒレカツ
使用

かつ丼 1,080円(税込1,188円)

838cal / 塩分 5.7g

プレート単品

■オムレツ&海老フライ
486cal / 塩分 4.0g 970円(税込1,067円)

■ハンバーグ&海老フライ
677cal / 塩分 5.4g 1,020円(税込1,122円)

■焼肉&海老フライ
692cal / 塩分 5.4g 1,020円(税込1,122円)

炒飯・ドリア

大盛り
300円増し

■海老炒飯 830円(税込913円)
676cal / 塩分 4.0g

■特製オムライス 950円(税込1,045円)
903cal / 塩分 4.8g

■海老ドリア 1,010円(税込1,111円)
1,234cal / 塩分 7.5g



特製ハンバーグオムライス

1,243cal / 塩分 5.9g 1,350円(税込1,485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 250円(税込275円)
68cal / 塩分 0.2g
- ヒレカツ 210円(税込231円)
112cal / 塩分 0.5g
- ハンバーグ 420円(税込462円)
350cal / 塩分 1.2g

カレー

ご飯大盛り
110円+税
増し

カレー
大盛り
290円+税
増し

■ビーフカレー 810円(税込891円)
630cal / 塩分 2.0g

■カツカレー 1,130円(税込1,243円)
975cal / 塩分 3.7g

■海老フライカレー 1,130円(税込1,243円)
783cal / 塩分 2.2g

■ハンバーグカレー 1,130円(税込1,243円)
1,035cal / 塩分 4.2g



彩り野菜カレー

766cal / 塩分 2.0g 900円(税込990円)

■焼きチーズカレー 1,010円(税込1,111円)
1,186cal / 塩分 8.8g

【焼きチーズカレー大盛り300円+税増し】

●ごはん(中) 230円(税込253円)
336cal / 塩分 0g

●味噌汁 120円(税込132円)
31.5cal / 塩分 1.8g

●漬物 70円(税込77円)
3.2cal / 塩分 0.5g

パスタ・焼きそば

麺大盛り
170円+税
増し



ナポリタン 880円
(税込968円)
686cal / 塩分 5.0g

■ソース焼きそば定食 (ごはん・味噌汁付) 1,050円(税込1,155円)
890cal / 塩分 4.7g

■ソース焼きそば 750円(税込825円)
533cal / 塩分 3.4g

■ミートソース 880円(税込968円)
700cal / 塩分 6.7g

■カルボナーラ 880円(税込968円)
1,262cal / 塩分 7.0g

サラダ

■ミニ野菜サラダ 270円(税込297円)
28cal / 塩分 1.2g

■野菜サラダ 660円(税込726円)
65cal / 塩分 2.5g



特製サラダ 810円
(税込891円)
575cal / 塩分 2.9g