

期間限定

とんでん Niscai Lunch 味彩

ランチ メニュー

ランチタイム

月～土曜日(祝祭日を除く)
開店～午後3時まで

一汁三菜のお昼ご飯

和食の基本「一汁三菜」。
バランスの良さが魅力の
日替わりお昼ご飯です。

日本の和食



ドリンクなし
1,080円(税別)
一汁三菜限定
ドリンク付
1,180円(税別)

※写真は刺身です。

ごはん
大盛り
無料

主菜は日替わりです

- 月** ジューシーなうまみ! **ざんぎ** (鶏のから揚げ)
922kcal/塩分6.2g
- 火** ごはんがすすむ! **さわら西京焼**
635kcal/塩分4.8g
- 水** 揚げたて5種の **天ぷら**
752kcal/塩分4.3g



- 木** 新鮮6種の **お刺身**
573kcal/塩分4.4g
- 金** 特製甘辛ダレが香ばしい **北海道産豚ロース**
807kcal/塩分6.6g
- 土** とんでんこだわりの **旨いわしフライ**
674kcal/塩分4.2g



お得なドリンク付メニュー



ランチ鰯天・うどん 1,080円(税別) 634kcal 塩分3.5g



ランチ
選べるミニ丼・
北海道そば
980円(税別) ※写真はミニ天丼です。
629kcal / 塩分3.9g

選べるミニ丼
下記からお選びください。



ミニいわしちらし丼 597kcal / 塩分3.6g
ミニ蕎麦揚げしらす丼 574kcal / 塩分3.7g

季節の
おすすめ
デザート

ランチ宇治抹茶
アイスとわらび餅
180円(税別) 106kcal 塩分微量

ランチみつ豆 180円(税別) 112kcal 塩分0.1g

ランチドリンク
プラス180円(税別)でランチメニューに追加できます。

- コカ・コーラ — 58kcal
- ウーロン茶 — 0kcal
- オレンジ(果汁100%) — 63kcal
- アイスコーヒー — 6kcal
- アップル(果汁100%) — 65kcal
- ホットコーヒー — 6kcal
- メロンソーダ — 71kcal
- ホットコーヒーは
おかわり自由です!
- カルピスウォーター — 0kcal

さらにプラス100円(税別)で
ラージサイズにできます!
※ホットコーヒーは除く。

量が2倍!

通常サイズ ラージサイズ

アサヒスーパードライ ランチグラスビール 430円(税別)のどろろ 330円(税別) 113kcal

旨味たっぷり!
しじみ汁
300円(税別) 28kcal / 塩分1.5g

セットメニューのみそ汁を下記いずれかにお取替えます

おすすめ汁椀 +200円(税別)

- しじみ汁 28kcal / 塩分1.5g
- いわしのすまし汁 146kcal / 塩分2.0g
- いわし汁(みそ仕立て) 144kcal / 塩分1.7g

ポタージュ +320円(税別)

- 北海道産 かぼちゃのポタージュ 106kcal / 塩分0.6g
- 北海道産 じゃがいものポタージュ 121kcal / 塩分0.6g

カロリーについて

●表示のカロリー、塩分には次のものは含まれておりません。●醤油1人前約15ml 11kcal/塩分1.5g ●天つゆ1人前約50ml 23kcal/塩分1.6g ●抹茶塩1人前約2g 3kcal/塩分1.1g ●そば-らどんのつ汁1人前約60ml 28kcal/塩分2.1g ●ソース1人前約40g 49kcal/塩分2.1g ●ミルク(3ml) 8kcal/塩分微量 ●スプーン1本(3g) 12kcal ●カラムシロップ1個(16g) 42kcalが目安です。●メニューの内容は変わることがございます。●そばとらどんは同じ釜で煮ております。●ポタージュは毎日新鮮野菜を200g以上おける新鮮野菜(1人前、糖質)です。

当店の価格は全て
税別表示となっております



北海道産
そば粉使用
北海道
そば

旨いわり
うま
とんでんでは、いわしにこだわって、四半世紀、北海道、千葉県を中心に、全国の真いわしを使用し、一尾一尾丁寧に調理してご提供。とんでん自慢の旨いわしの美味しさを存分にご堪能ください。



ランチ
いわし鮭・北海道そば
1,080円(税別) 663kcal 塩分3.5g

ランチ いわし巴定食
980円(税別) 632kcal / 塩分3.6g

とんでんの **おすすめランチ**

ランチタイム
月～土曜日(祝祭日を除く)
開店～午後3時まで



ランチ にぎり鮭・そば
1,290円(税別) 658kcal 塩分4.4g
980円(税別) 658kcal 塩分4.4g



ランチ **桜山豚つけそば・たまごかけごはん**セット 980円(税別) 953kcal 塩分5.5g

桜山豚(おうしゃんとん)とは
栃木県さくら市の銘柄豚。中国原産の希少種で上質な脂肪分を有する最高級の豚肉「梅山豚」ときめ細やかな肉質の「黒豚」のそれぞれの良さを引き出したハイブリッドポークです。上質な脂身で肉繊維が細かくやわらかな食感が特徴です。



ランチさばの味噌煮膳
880円(税別) 973kcal / 塩分6.7g



ランチ天井・そば
980円(税別) 1045kcal / 塩分5.0g



ランチおたる
980円(税別) 679kcal / 塩分5.5g



ランチ まぐろねぎとろ丼
880円(税別) 578kcal / 塩分4.5g

お昼は嬉しい特別価格
ランチ
茶わんむし
150円(税別) 70kcal 塩分1.2g

ごはん **無料**
大盛り
アレルゲン物質につきましてはこちらのQRコードからご確認いただけます。

ランチドリンク
プラス180円(税別)でランチメニューに追加できます。

- コカ・コーラ — 58kcal
- オレンジ(果汁100%) — 63kcal
- アップル(果汁100%) — 65kcal
- メロンソーダ — 71kcal
- カルピスウォーター — 69kcal
- ウーロン茶 — 0kcal
- アイスコーヒー — 6kcal
- ホットコーヒー — 6kcal

ホットコーヒーは おかわり自由です!

さらにプラス100円(税別)で
ラーゼンサイズにできます!
※ホットコーヒーは除く。
量が2倍!

通常サイズ ラーゼンサイズ

旨味 たっぶり! **しじみ汁 300円**(税別) 28kcal / 塩分1.5g

セットメニューのみそ汁を下記いずれからお取替えできます

おすすめ汁椀 +200円(税別)

- しじみ汁 28kcal / 塩分1.5g
- いわしのすまし汁 146kcal / 塩分2.0g
- いわし汁(みそ仕立て) 144kcal / 塩分1.7g

ポタージュ +320円(税別)

- 北海道産 かぼちゃのポタージュ 106kcal / 塩分0.6g
- 北海道産 じゃがいものポタージュ 121kcal / 塩分0.6g

アサヒスーパードライ ランチグラスビール 430円(税別)のどろろ **330円(税別)** 113kcal

●セットメニューのそばはうどんに、うどんはそばにお取替えできます。
●かけそば・かけうどんの場合は、みそ汁はつきません。

カロリーについて ●表示のカロリー、塩分には次のものは含まれておりません。●醤油1人前約15ml 11kcal/塩分1.5g ●天つゆ1人前約50ml 23kcal/塩分1.6g ●抹茶塩1人前約2g 3kcal/塩分1.1g ●そば・うどんのつゆ汁1人前約60ml 28kcal/塩分2.1g ●ソース1人前約40g 49kcal/塩分2.1g ●ミルク(3ml) 8kcal/塩分微量 ●アサヒクラッシュ1本(3g) 12kcal ●カラムシロップ1皿(16g) 42kcalが目安です。●メニューの内容は変わることがございます。●そばとうどんは同じ釜で茹でております。※アレルギー表示は日本食料品検査法第20102条におけるアレルギー18品(原料)です。

当店の価格は全て 税別表示となっております