

期間限定

# とんでん Ajiwai 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

1日限定10食

多彩な味を楽しめる

### 十品目のお昼ご飯

目にも華やかな彩りご飯です♪



1,380円 (税別) 827kcal 塩分5.8g

ご飯は150gです。

ごはん大盛り 無料

ランチドリンク付

下記「ランチドリンク」メニュー  
8種から1品お選びください

※内容は変わることがございます。



和食の基本「一汁三菜」の  
バランスの良さが魅力の  
日替わりお昼ご飯です。

### 一汁三菜の お昼ご飯

日本の和食

ご飯は180gです。

ごはん大盛り 無料

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



※写真は刺身です。

主菜は日替わりです

月	ジュシーなうまみ! ざんぎ (鶏のから揚げ) 922kcal / 塩分6.2g	火	ごはんがすすむ! さわらの西京焼き 635kcal / 塩分4.8g	水	揚げたて5種の 天ぷら 752kcal / 塩分3.3g
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	こだわりの さばの味噌煮 978kcal / 塩分7.0g

季節のおすすめデザート!



ランチみつ豆  
180円 (税別) 112kcal 塩分0.1g

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  
ラーゼサイズにできます!  
※ホットコーヒーは除く。

量が2倍!

ラーゼサイズ

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

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 ●天ぷら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・うどんのつけ汁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 ●スティックシュガー1本(3g) 12kcal ●がらみソフト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。●そばとうどんは同じ釜で茹でております。●アレルギー情報表示は日本食品標準成分表2010(改訂第1版)を参照してください。

当店の価格は全て  
税別表示となっております

©XJ.V.K



**旨いわり**  
うま

とんでんでは、いわしに  
こだわり続けて四半世紀。  
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  
**いわし鮓・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 **にぎり鮓・そば**  
1,290円 (税別) のところ 1,080円 (税別)  
668kcal / 塩分4.4g



ランチ **天丼・そば**  
980円 (税別) 1045kcal / 塩分5.0g



ランチ **おたる**  
880円 (税別) 605kcal / 塩分4.3g



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



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**  
右記からお選びください。

- ミニいわしちらし丼 597kcal / 塩分3.6g
- ミニ釜揚げしらす丼 574kcal / 塩分3.7g



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

おうちさんどん  
**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(おうちさんどん)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。

**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 大盛り 無料**  
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。

- ココア・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 — 60kcal

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!**

**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 14kcal / 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 かばちのポタージュ 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)のところ **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。

●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0.05g ●入ステップシュガー1本(3g) 12kcal ●かまぼこ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。●そばとうどんは同じ釜で茹でています。●アレルギー表示は日本食品標準成分表2015年版(1人前)を基準とし、概算値です。

当店の価格は全て税別表示となっております

©XJ.V.K