

レストラン  
はなしのぶ  
Menu

ごあいさつ

レストラン『はなしのぶ』をご利用いただきありがとうございます。  
レストラン『はなしのぶ』では、ゆったりとした環境の中で健康増進や生活習慣病に向けて休養・療養することともに食での養生を頂くために、体にやさしくバランスの良い食事など、薬膳の考え方を取り入れたメニューの他、各種メニューをご用意しました。  
本来の薬膳では、季節や個人の体調に合わせて料理するものでありますが、「薬食同源」の考え方を取り入れ、食材の性質や効能表示をさせて頂いております。日々の暮らしの中の気付きを通して、少しでもお役に立てれば幸いです。

株式会社 トップオブ釧路

総料理長 高橋 成明

国際薬膳食育師3級(薬膳マイスター)

JADP 認定 雑穀マイスター

JADP 認定 ベジタブル&フルーツアドバイザー

# 中華おすすめ メニュー

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。



五目あんかけ  
焼きそば

1,100円 872kcal



海老あんかけ  
焼きそば

1,100円 938kcal



海老あんかけ  
塩ラーメン

1,100円 859kcal



海老あんかけご飯

スープ付 1,100円 874kcal



海老と玉子の  
チリソース焼きそば

1,100円 1,240kcal



海老と玉子の  
チリソースかけご飯

スープ付 1,100円 1,157kcal

小ライス (120g 356kcal) 140円でご注文いただけます。



▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。

## 中華単品 メニュー

お持ち帰りできます  
**TAKE  
OUT**

①海老のチリソース煮	2～3名さま	1,500円
<small>チンジャオロースー</small>		
②青椒肉絲	2～3名さま	1,500円
<small>ホイコーロー</small>		
③回鍋肉	2～3名さま	1,500円
<small>マーボードウフ</small>		
④麻婆豆腐	2～3名さま	1,300円

各メニューお持ち帰りができます。

- お持ち帰りの場合、容器代・消費税8%を含みます。
- 館内でお召し上がる場合は消費税10%となります。お申し出ください。
- あらかじめご予約をいただくと受け渡しスムーズです。
- 団体様の対応は致しかねます。

※お持ち帰り対応は予告なく休止させていただく場合がございます。ご了承くださいませ。

※うどんとソバは、同じ調理機器を使用しています。  
麺類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。

# 季節の限定メニュー



海老と野菜の  
天ざる蕎麦  
(七割蕎麦大ざる)

1,300円 915kcal

釜揚げうどんと  
天婦羅セット  
(うどん大盛り)

1,200円 887kcal



▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。

# 大地からのおくりもの

地産地消  
釧路の  
**肉三昧**

レストランはなしのぶでは地元の生産者から直接仕入れた農産物の一部を提供させていただいております。農産物を通じて生産者の顔が見える「地産地消」と呼ばれる取り組みを行っております。



しばらくの間  
販売休止いたします。

榛澤牧場アングス牛

榛澤牧場アングス牛の  
牛肉かけご飯  
スープ付

784kcal

1,450円



阿寒もみじ（鹿肉）

低糖質でカロリー控えめなこんにやく麺使用  
(2.8kcal/100g)

阿寒もみじの

豆乳担々つけ麺

自家製ラー油付

ラーメン使用 913kcal

こんにやく麺 524kcal

1,200円

背景の写真は実際の榛澤牧場の風景です（写真提供：榛澤牧場）

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

ご飯少なめ、塩分控えめをご希望の方はお申し付け下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。



阿寒ポーク

阿寒ポークの  
ロースカツセット

ご飯・香の物・味噌椀付

1,237kcal **1,700円**



肉の旨みを  
サクサク衣で包みました



七割蕎麦

阿寒ポーク

阿寒ポークの  
肉せいろ蕎麦

(七割蕎麦大ざる)

830kcal **1,400円**

石井農園ザンギにかけるドレッシング

白いおろし  
ザンタレセット

ご飯・香の物・味噌椀付

1,309kcal **1,300円**  
白いおろしザンタレ単品

755kcal 700円



▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

※うどんとソバは、同じ調理機器を使用しています。  
 麺類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
 ▼写真と内容が変わる場合がございます。

セットメニュー

はなしのぶセット

七割蕎麦

- ・野菜の小鉢
- ・天婦羅盛合わせ
- ・茶碗蒸し
- ・生ちらし小井
- ・小温そば (七割蕎麦)
- ・本日のデザート

2,100円 1,256kcal



はな ぜん  
華 膳

- お刺身
- 天婦羅
- 茶碗蒸し
- 舞茸の土瓶蒸し
- ご飯・香の物

1,400円 965kcal

湯けむりセット

- 天重
- 小温そば (七割蕎麦)
- 香の物

1,300円 968kcal



七割蕎麦

ご飯少なめ、塩分控えめをご希望の方はお申し付け下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。

1/2日分の  
野菜 約 **180g**  
が摂れます



## 豚肉シンギスカンセット

ご飯・香の物  
味噌椀

**1,200円**

1,041kcal



**1,250円** 1,260kcal

## 釧路ザンギセット

ご飯・香の物・味噌椀



**1,150円** 1,169kcal  
ハーブ 1,000円 933kcal

## 甘辛ザンタレ丼 (温泉玉子付き)

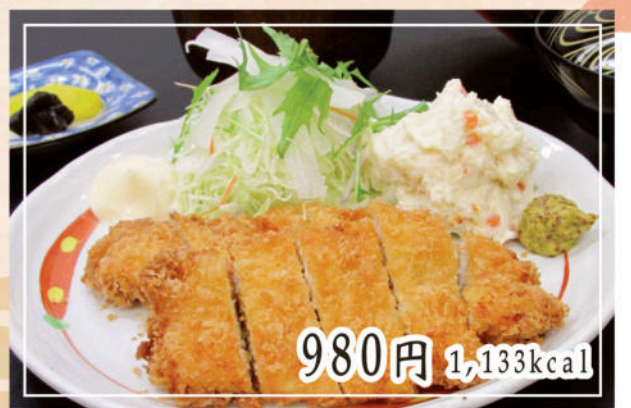
香の物・味噌椀



**980円** 818kcal

## 天丼

香の物・味噌椀



**980円** 1,133kcal

## チキンカツセット (鶏胸肉使用)

ご飯・香の物・味噌椀

## セットドリンク 250円

お食事をご利用の方のみのご提供とさせていただきます。

コーヒー(アイス・ホット)・ハーブティー  
紅茶・コーラ・ウーロン茶  
牛乳(アイス・ホット)



▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。



ご飯少なめ、塩分控えめをご希望の方はお申し付け下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。

めん類・ご飯もの

## 五目あんかけ焼きそば

1,100円 872kcal



1,100円 788kcal



1,100円 895kcal

## 五目かけご飯 スープ付



1,100円 905kcal

## ホイコーロー 回鍋肉かけご飯 スープ付

## 揚げ絹豆腐の麻婆かけご飯 スープ付

### お食事にプラス

お食事をご利用の方のみのご提供とさせていただきます。

大盛り (麺・ご飯) 150円  
(麺70g 197kcal・ご飯70g 118kcal)

ご飯セット 401kcal 400円

ご飯 (220g)・香の物・味噌椀

ご飯 (220g)・香の物 375kcal 300円

ご飯 小 (120g) 168kcal 140円

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

※うどんとソバは、同じ調理機器を使用しています。  
種類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。



## ざるそば

780円 361kcal

## 大ざる

910円 491kcal

※写真は大きいです。



## 稲荷寿司

(2貫)

290円 308kcal

## 海老天そば

980円 595kcal

⊕海老天1本 140円

体健  
やか



体健  
やか



## 醤油ラーメン

850円 622kcal

## 味噌ラーメン

900円 697kcal

醤油チャーシューメン1,200円 758kcal

味噌チャーシューメン1,250円 836kcal

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

ご飯少なめ、塩分控えめをご希望の方はお申し付け下さい。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
▼写真と内容が変わる場合がございます。



道産牛のビーフカレー (小サラダ付)  
1,200円 899kcal

※カロリーに薬味(福神漬け・らっきょう)は含まれておりません。



ミートソーススパゲッティ  
(小サラダ付)  
950円 613kcal

※カロリーにタバスコ・粉チーズは含まれておりません。



海老フライ 1本 150円

カレーやスパゲッティに  
お得なトッピングをご用意しました。



北海道産  
フライドポテト

350円 868kcal

北海道産を使用しています。  
ポテトの長さが短くなる場合もございます。

たっぷりキャベツと海草・ごまのサラダ  
石井農園さんの大根おろしドレッシング



お子様ランチ (リンゴジュース付)

※チャーハンは国産米を使用しています。

850円 718kcal



単品でもご注文できます

350円

ご飯の代わりに、  
キャベツとごまたっぷりの  
サラダはいかがでしょう。  
石井農園さんの  
大根おろしドレッシングで  
さっぱりと召し上がれます。

キャベツと海草・ごまのサラダ 191kcal  
(約100gの野菜が摂れます)

ご飯(220g) 370kcal

▼カロリーの数値は「日本食品標準成分表2015(七訂)」に基づき計算しておりますが、内容変更や季節などの諸事情によって変わる場合がございます。お食事される際の目安としてご利用下さい。

※うどんとソバは、同じ調理機器を使用しています。  
 麺類の調理機器は、うどん・ソバ用の調理機器と隣接しています。

▼表示価格は、消費税を含んでおります。  
 ▼写真と内容が変わる場合がございます。



650円 665kcal

## 釧路ザンギ

柔らかな鶏もも肉を、からっとジューシーに揚げました。  
 特製ソースをつけてお召し上がり下さい。



ソーセージ (二種盛り)  
 700円 255kcal



お刺身  
 天婦羅セット

950円 348kcal



お子様うどん  
 500円 264kcal



茶碗蒸し

写真はイメージです。

300円 288kcal

**セットドリンク 250円**  
 コーヒー(アイス・ホット)  
 ハーブティー  
 紅茶・コーラ・ウーロン茶  
 牛乳(アイス・ホット)  
 お食事を利用の方のみのご提供とさせていただきます。



枝豆

220円

## お飲み物

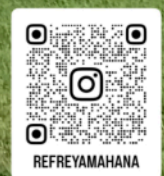
生ビール (中ジョッキ)	780円
瓶ビール (中瓶)	900円
純米酒 (1合)	650円
北の勝大海 (冷酒)	950円
アサヒ ドライゼロ	570円

※お飲物は、その他各種ご用意しております。



公式ホームページ

Instagram



# Drink Menu - alcohol & nonalcoholic-

## ビール

サッポロ樽生(中ジョッキ)	780円
サッポロ樽生(グラス)	520円
アサヒエクストラコールド	780円
瓶ビール(中瓶)	900円



## ノンアルコール (ビールテイスト飲料)

アサヒドライゼロ	570円
麒麟 零ICHI (ゼロイチ)	570円

## 日本酒

### 釧路の地酒

福司 純米酒	(1合) 650円
--------	-----------

濃厚にしてすっきりと、  
バランスのとれた味わいが特徴のお酒です。

### 根室の地酒

北の勝 大海	(300ml) 950円
--------	--------------

のどごし爽やかで、端麗好風味。  
女性にも気軽に楽しんでいただけます。

## 焼酎

紫蘇焼酎 鍛高譚 <small>【白糖産紫蘇使用】</small>	
グラス	500円
ボトル	3,000円
芋焼酎 黒霧島 (宮崎県)	
グラス	550円
ボトル	3,500円
鏡月グリーン (20度)	
グラス	500円
ボトル	2,750円

## ワイン

グラスワイン (スペイン産) 赤・白	600円
トカップ (ハーフボトル) 赤・白	各1,800円
ふらのワイン (フルボトル) 赤・白	各4,000円

## ウィスキー

スーパーニッカ シングル	530円
トリスハイボール	480円
コークハイボール	510円

## サワー&リキュール

レモンサワー	530円
カルピスサワー	530円
ウーロンハイ	530円
ナポリンサワー <small>【北海道限定】</small>	530円
梅酒 (ストレート・ロック・ソーダ割)	各530円

# Drink Menu - soft drinks -

## ホットドリンク

コーヒー	400円
紅茶	400円
ハーブティー	400円
ホットミルク	350円



## フロート&デザート

クリームソーダ	450円
コーラフロート	450円
ナポリンフロート	450円
コーヒーフロート	450円



クラッシュコーヒーゼリー	350円
クラッシュゼリー&アイス	450円
バニラアイス	400円
コーヒーゼリー	250円
ちょこっとアイス(バニラ)	180円

食事のあとに  
ちょこっと  
デザート

レストラン  
けなほ

## コールドドリンク

お持ち帰りできます  
**TAKE  
OUT**

アイスコーヒー	400円
アイスカフェオレ	450円
アイスマルク	350円
オレンジジュース	400円
カルピス	400円
カルピスソーダ	400円
リボンナポリン【北海道限定】	400円
コーラ	400円
ウーロン茶	400円
メロンソーダ	400円

## リフレ限定ドリンク

緑のスムージー		400円
山花産トマトジュース		
大サイズ		380円
小サイズ		280円

## キッズドリンク

オレンジ	150円
コーラ	150円
カルピス	150円
ミルク	150円
メロンソーダ	150円

※料金には消費税が含まれております。