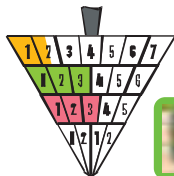


御食国の海の幸や、山の幸を厳選しました。
若狭湾の旬の魚で季節を感じ、御食国としての歴史とともに
ご賞味していただければと考えています。
御食国の悠久の歴史に思いをはせる。

御食国御膳



みけつくに
御食国御膳 1,480円
(750kcal/塩分5.3g)



野菜
たっぷり
メニュー

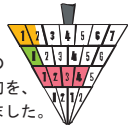
- ・若狭旬の刺身
- ・若狭旬の焼魚（食材により調理が変わります）
- ・母さんのまごころ煮しめ ・旬の酢の物
- ・旬のあえもの（又は替り皿）
- ・お味噌汁 ・香の物 ・御飯 ・甘味

“手作り”ひすい餃子（揚げ餃子）
280円 (210kcal/塩分1g)
限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム
290円 (195kcal/塩分0.1g)

濱のかあちゃんまかない御飯

かざらない静けさ、
ゆったりとした時の流れ。
台所から流れてくる母の手料理の
ほのかな香りとまごころ。
気取るでもなく、おしゃべりでもない
どこか控えめな
濱の母ちゃん。
御食国若狭おばまの
いつものふつ々の旬を、
まかない御飯にしました。

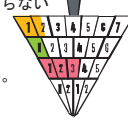


濱のかあちゃんまかない御飯 980円
(796kcal/塩分3.6g)

- ・若狭旬の刺身 ・おまかせ煮物（“旬の7ラ抜き”又は“まごころ煮しめ”等に変更場合がございます）
- ・旬の酢の物 ・お味噌汁 ・香の物 ・御飯



近海でとれた新鮮な穴子。
そのおいしさをフワリと揚げた
衣に包み込みました。
大ぶりに切った穴子の歯応えと、
御飯との絡みがたまらない
奥村彪生先生直伝の
濃厚たれで
お召上がり下さい。



新鮮な穴子が入荷した日だけの気まぐれメニュー

限定15食 **濱の穴子丼** 980円 (700kcal/塩分1.8g)
・濱の穴子丼 ・お味噌汁 ・香の物

“手作り”ひすい餃子（揚げ餃子）
280円 (210kcal/塩分1g)
限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム
290円 (195kcal/塩分0.1g)

濱のふるさと膳



濱焼き鯖 メニュー

古くから連続と受け継がれてきた
御食国若狭おばまの郷土料理。
いつまでも変わることのない
かあちゃんの想いととも、
古くから受け継がれてきた味を
大切に伝えたい。
そんな気持ちを御膳に込めました。



濱のふるさと膳 1,380円 (864kcal/塩分6.7g)

- ・濱焼き鯖 または 鯖のなれずし ・母さんのまごころ煮しめ
- ・旬の酢の物 ・旬のあえもの（又は替り皿）
- ・濱焼き鯖汁（又はお味噌汁） ・香の物
- ・季節御飯（白ごはんに変えられます）

濱の四季春の膳



四季折々の旬を
そのままにお伝えしたい
そんな気持ちを形にしました。
いっせいに若葉が芽吹く春。
ふっくらと炊き込んだ御飯に、
爽やかな春の香りが漂います。
春のそよ風に御食国の彩りを。



濱の四季春の膳 1,280円 (690kcal/塩分5.8g)

- ・若狭旬の刺身 ・母さんのまごころ煮しめ ・旬の酢の物
- ・旬のあえもの（又は替り皿） ・お味噌汁 ・香の物
- ・季節御飯（白ごはんに変えられます） ・甘味

“手作り”ひすい餃子（揚げ餃子）
280円 (210kcal/塩分1g)
限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム
290円 (195kcal/塩分0.1g)

かあちゃんの“ど〜んとメンチカツ膳”



濱のかあちゃんの
ボリュームたっぷり
中華風メンチカツ（120g）!!
新鮮な野菜サラダと一緒に
召し上がれ！



限定15食 **かあちゃんの“ど〜んとメンチカツ膳”** 980円
(756kcal/塩分3.6g)

- ・かあちゃんのメンチカツ ・お味噌汁 ・香の物 ・甘味

濱のかあちゃんの三味揚げ膳

当店で人気の三味揚げ（メンチカツ、
海老フライ、鶏の唐揚げ）を欲張りな
ワンプレートに仕上げました。
三種類の味覚が楽しめるいただける
ボリュームたっぷりの膳を
お召上がりください。



濱のかあちゃんの三味揚げ膳 1,180円
(623kcal/塩分2.9g)

- ・メンチカツ&エビフライ&鶏の唐揚げ生野菜添え
- ・お味噌汁 ・香の物 ・御飯 ・甘味

“手作り”ひすい餃子（揚げ餃子）
280円 (210kcal/塩分1g)
限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム
290円 (195kcal/塩分0.1g)

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

食文化館のレプリカ展示
「鯖料理30種」からの待望の商品化。
鯖の旨味をそのまま
封じ込めました。
サクッとクリスピーな歯応えと
鯖特有の
柔らかな食感。
口の中に見事な
ハーモニーを
奏でる一品です。



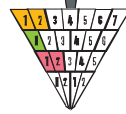
鯖の竜田揚げ膳 780円
(831kcal/塩分2.7g)

- 旬鯖の竜田揚げ生野菜添え ・ お味噌汁
- ・ 香の物 ・ 御飯 ・ 甘味

濱の“スパイシー”えびカレー

辛さレベル ●●●●●

海の香りの中のほのかな甘み。
濱の海老の旨味を揚げ物の中に密封。
くつつ、とろとろ煮込んだ
濱の四季特製“手作り”の味わいの
カレー。
奥村彪生氏が
若狭おばまの海を
感じるままに
表現しました。



濱の“スパイシー”えびカレー 780円 (530kcal/塩分2.5g)
大盛り (250円UPです)

濱の“スパイシー”えびカレー&デミサラダ 880円
(610kcal/塩分3g)



濱の“へしこ”茶漬けセット

鯖を米ぬかと塩で約1年間漬け込んだ
若狭地方の伝統料理「へしこ」は、
じっくりと時間をかけておいしくなる
濱のかあちゃんのなつかしい味。
香ばしく焼いた「へしこ」の
深い味わいを
お楽しみ下さい。
「へしこ」は、
血圧を抑える効果が
期待できる健康食品でも
あります。



限定15食 濱の“へしこ”茶漬けセット 780円
(450kcal/塩分2.2g)

- ・ 鯖の焼きへしこ茶漬 ・ 旬の和え物 (又は替り皿)
- ・ 薬味 ・ 香の物



濱の“スパイシー”野菜カレー

辛さレベル ●●●●●

海の香りの中に季節野菜の
ほのかな甘みを溶け込ませ、
スパイシーに仕上げました。
くつつ、とろとろ煮込んだ
濱の四季特製の味わいカレーです。



濱の“スパイシー”野菜カレー 780円 (480kcal/塩分1.7g)
大盛り (250円UPです)

濱の“スパイシー”野菜カレー&デミサラダ 880円
(560kcal/塩分2.2g)



“手作り”ひすい餃子 (揚げ餃子) 280円 (210kcal/塩分1g) 限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム 290円 (195kcal/塩分0.1g)

ひすい餃子 (“焼きへしこ入り”揚げ餃子) 280円 (210kcal/塩分1g) 限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム 290円 (195kcal/塩分0.1g)

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

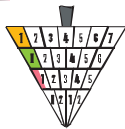
甘くて柔らかい小浜特産の谷田部ねぎを使いました。
“だし”をしっかり効かせたしょうゆベースのあっさりスープです。

昆布とかつお節の旨味が効いたホッとする和風だし。
旨味たっぷりの豚肉と小浜特産の谷田部ねぎを添えました。

あつあつ和風味!



限定15食 OBABAの“ねぎ豚”ラーメン 680円
(252kcal/塩分4.5g)



あつあつ和風味!



限定15食 OBABAの“ねぎ豚”うどん 680円
(462kcal/塩分5.3g)



“ねぎ豚”ラーメン & おまかせ季節ごはん 880円 (570kcal/塩分5g)



“ねぎ豚”ラーメン & からあげセット 1,080円 (651kcal/塩分5g)



“ねぎ豚”うどん & おまかせ季節ごはん 880円 (630kcal/塩分5.8g)



“ねぎ豚”うどん & からあげセット 1,080円 (861kcal/塩分5.8g)

“手作り”ひすい餃子 (揚げ餃子) 280円 (210kcal/塩分1g) 限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム 290円 (195kcal/塩分0.1g)

“手作り”ひすい餃子 (揚げ餃子) 280円 (210kcal/塩分1g) 限定15食

“若狭ワカメ”のソフトクリーム 290円 (195kcal/塩分0.1g)

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

スローフードのお子様メニュー



お子様の大好きなケチャップピラフ。
わたし達は若狭産の旬のトマトから
手作りの“フレッシュマトソース”を
作り、ピラフにしました。
子ども達に食べさせたいものを
子ども達が食べたいもののかたちにした
濱のかあちゃん自慢の一品です。

わらべ膳 680円
(725kcal/塩分2.9g)



- ・かあちゃん特製フレッシュマトピラフ
- ・母さんのまごころ煮しめ
- ・鶏の唐揚げ 生野菜添え
- ・たまご料理 ・ミニミニうどん



時間をかけて、じっくりと煮込んだ
特製のオリジナルカレーを
お子様向けに特製和風だして
クリーミーに仕上げました。

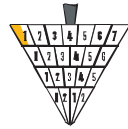


ちいさなクリーミーカレー
(鶏の唐揚げ添え)

380円 (620kcal/塩分3.0g)



濱のかあちゃんが小浜特産の
“若狭ワカメ”を添えて
お子様向けに仕上げました。
海のきれいな若狭湾の恵みと
ミネラルたっぷりの
“若狭ワカメ”を
どうぞお召し上がりください。



ちいさな若狭ワカメうどん

350円 (170kcal/塩分1.9g)



手作りフライドポテト
180円 (50kcal/塩分1.0g)



限定20食 手作り唐揚げ
& フライドポテト
380円 (325kcal/塩分2.2g)

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

お飲み物とスイーツ

甘味処 濱の四季



冷 有機玄米プディング (有機JAS認定玄米) **350円** (92kcal/塩分0)
小浜産米粉ヨーグルトパウンドケーキ **280円** (292kcal/塩分0.1g)
有機玄米プディング&ティ **590円** 小浜産米粉ヨーグルトパウンドケーキ&ティ **550円**
若狭ワカメソフトの白玉パフェ **450円** (234kcal/塩分0.2g)

ティは、エスプレッソコーヒー/アイスコーヒー/紅茶/アイスティの中からお選びください。

お飲物

- ・アイスコーヒー (地元産米粉の手作りクッキー付き) **350円**
- ・カプチーノ/カフェラテ (ホット) **430円**
- ・紅茶 ミルク/レモン/ストレート **350円**
- ・アイスティ ミルク/レモン/ストレート **350円**
- ・ウーロン茶 **250円**
- ・果汁100%ジュース オレンジ/アップル **250円**
- ・ココア **250円**
- ・メロンソーダ **250円**
- ・フロートトッピング **130円**



エスプレッソ (地元産米粉の手作りクッキー付き) **350円**



若狭の冷酒 (300ml) **670円**



ノンアルコールビール (キリンフリー) **350円**

お酒

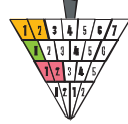
- ・瓶ビール (中瓶) **520円**
- ・生ビール (420ml/中ジョッキより少し大きめです) **480円**
- ・そば焼酎 お湯割り/水割り (ロック100円UP) **430円**
- 梅干し 又は 昆布の追加 各 **50円**
- ・チューハイ レモン/ライム/梅 **380円**
- ・若狭の地酒 (1合) **450円**

軽なお食事

*14:00~17:00は「お飲み物とスイーツ」と
下記のお食事メニューのみの営業となります。ご了承下さい。

海の香りの中のほのかな甘み。
濱の海老の旨味を揚げ物の中に密封。
くつくつ、とろとろ煮込んだ濱の四季特製
“手作り”の味わいのカレー。
奥村彪生氏が若狭おばまの海を
感じるままに表現しました。

辛さレベル ●●●○



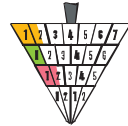
濱の“スパイシー”えびカレー **780円** (530kcal/塩分2.5g)

大盛り (250円UPです)

濱の“スパイシー”えびカレー&デミサラダ **880円**
(610kcal/塩分3g)



昆布とかつお節の旨味が効いたホッとする
和風だし。
旨味たっぷりの豚肉と小浜特産の谷田部ねぎを
添えました。



限定15食 **OBABAの“ねぎ豚”うどん 680円**
(462kcal/塩分5.3g)

カロリー及び塩分の表示は「五訂日本食品標準表」に基づき算出した目安の数値です。
アレルギー物質 (7品目) 使用を表示したものは別にご用意してございます。スタッフまでお申し付け下さい。

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

一品料理

春の鯖 (さば) 料理

(気候等の関係でご用意できない場合がございます。)



濱焼き鯖 **880円**
(366kcal/塩分2.8g)



鯖の甘辛煮 **350円**
(277kcal/塩分0.9g)



濱焼き鯖汁 **450円**
(128kcal/塩分3.4g)



鯖の焼きへしこ **550円**
(160kcal/塩分1.3g)

御飯



和食セット (小鉢)
ごはん/お味噌汁/小鉢/香の物
450円 (396kcal/塩分2.2g)



和食セット (ランチサラダ)
ごはん/お味噌汁/ランチサラダ/香の物
480円 (401kcal/塩分1.8g)

・ごはん (小浜産コシヒカリ)
150円 (320kcal/塩分0)
ごはん大盛り (100円UP)
(463kcal/塩分0)

・季節のごはん (小浜産コシヒカリ)
200円から (323kcal/塩分0.5g)
季節のごはん大盛り (120円UP)
(468kcal/塩分0.7g)

カロリー及び塩分の表示は「五訂日本食品標準表」に基づき算出した目安の数値です。
アレルギー物質 (7品目) 使用を表示したものは別にご用意してございます。スタッフまでお申し付け下さい。

*季節・食材により、お料理内容や盛付け等が変わる場合がございます。

季節の一品

一品料理



若狭旬の刺身 1,480円から
(130kcal/塩分1.2g)



若狭旬の焼魚 550円から
(130kcal/塩分1.2g)



かあちゃんの鶏のカラ揚げ 350円
(275kcal/塩分1.2g)



“手作り”ひすい餃子(揚げ餃子) 280円
(210kcal/塩分1g)



手作りフライドポテト 180円
(50kcal/塩分1.0g)



手作り唐揚げ&フライドポテト 380円
(325kcal/塩分2.2g)

サラダ



トマトとポテトサラダ 350円
(188kcal/塩分1.1g)



かあちゃんのランチサラダ 180円
(80kcal/塩分0.5g)

カロリー及び塩分の表示は「五訂日本食品標準表」に基づき算出した目安の数値です。
アレルギー物質（7品目）使用を表示したものは別にご用意してございます。スタッフまでお申し付け下さい。