



ごはん処 

わがん



ごはん処 

わがん

店名の由来…「わ がん あい ご和顔愛語」

「和顔愛語」とは、「和やかな顔と思いやりの言葉で人に接すること。」

「辛いときや嫌なことがあったとき、愚痴をこぼしたくなるとき、

そんなときこそ、まず自分から笑顔と優しい言葉で

周りの人に接する姿勢」が「和顔愛語」ということです。

ほっとする  
美味しさ

ハレの食事ではなく日常の食事の中で、  
温かみや愛情を感じられるお食事をご提供します。

えがおのお椀

具たくさんのお味噌汁で、たっぷりの  
お野菜とたっぷりの愛情をお楽しみください。

食べたかった  
あの味

季節ごとに、旬の美味しい厳選食材を  
使用したお食事をご提供します。





# おすすめ



野菜を食べてよう

「野菜のトマト煮」が定食とセットでお得になります

単品価格  
280円(税抜255円)から **100円引き**



1/2日分の  
野菜を使用  
しています

## 金華さばの味噌煮定食 +野菜のトマト煮

**1,280円**

(税抜1,164円)

ご飯・味噌汁・お浸し・お新香付

エネルギー：810kcal/食塩相当量：5.1g

※厚生省が進める健康作り運動「健康日本21」では野菜の1日の摂取目標を350gとしています。  
※トマトソースに含まれる野菜含有量(生野菜換算)も含めて計算しています。



## さわらと豆腐の揚げ出し定食 ～生姜風味～+野菜のトマト煮

**1,140円**  
(税抜1,037円)

ご飯・味噌汁・お浸し・お新香付

エネルギー：753kcal/食塩相当量：3.5g



## 鶏の竜田揚げ定食～おろしポン酢～ +野菜のトマト煮

**1,080円**  
(税抜982円)

ご飯・味噌汁・お新香付

エネルギー：856kcal/食塩相当量：5.9g



## 鶏と茄子の揚げ出し定食 ～ゆず胡椒風味～+野菜のトマト煮

**1,160円**  
(税抜1,055円)

ご飯・味噌汁・お新香付

エネルギー：902kcal/食塩相当量：6.0g



## 豚の生姜焼き定食 +野菜のトマト煮

**1,280円**  
(税抜1,164円)

ご飯・味噌汁・お新香付

エネルギー：974kcal/食塩相当量：4.3g



# 定食

カラッと揚げた  
鶏と茄子に  
ゆず胡椒の風味が  
よく合います。



## 鶏と茄子の揚げ出し定食 ～ゆず胡椒風味～

ご飯・味噌汁・お新香付

980円(税抜891円)

〈定食〉エネルギー：833kcal/食塩相当量：5.7g  
〈おかず単品〉エネルギー：455kcal/食塩相当量：3.8g

おすすめ



## チキン南蛮タルタル定食

ご飯・味噌汁・お新香付

960円  
(税抜873円)

〈定食〉エネルギー：902kcal/食塩相当量：4.8g 〈おかず単品〉エネルギー：524kcal/食塩相当量：2.9g



## 彩り野菜と鶏の香酢あん定食

ご飯・味噌汁・ミニサラダ・お新香付

980円  
(税抜891円)

〈定食〉エネルギー：792kcal/食塩相当量：4.8g 〈おかず単品〉エネルギー：414kcal/食塩相当量：2.9g



## 豚の生姜焼き定食

ご飯・味噌汁・お新香付

1,100円(税抜1,000円)

〈定食〉エネルギー：905kcal/食塩相当量：4.0g  
〈おかず単品〉エネルギー：527kcal/食塩相当量：2.1g



## 鶏の竜田揚げ定食

ご飯・味噌汁・お新香付

900円(税抜819円)

〈定食〉エネルギー：787kcal/食塩相当量：5.6g  
〈おかず単品〉エネルギー：409kcal/食塩相当量：3.7g



## 鶏の生姜スープ煮定食

ご飯・とろろ・お新香付

940円(税抜855円)

〈定食〉エネルギー：742kcal/食塩相当量：6.1g  
〈おかず単品〉エネルギー：408kcal/食塩相当量：5.8g



テイクアウトマークが付いているメニューはお持ち帰りできます。  
※表示価格は店内飲食(税率10%)の価格です。テイクアウトは価格が異なります。  
容器代として別途50円頂戴しております。詳しくは従業員にお尋ねください。

定食のおかずは単品でご注文いただけます。  
定食価格より200円引きです。





香ばしく揚げたさわらに生姜風味のだしがしみます。

## さわらと豆腐の揚げ出し定食 ～生姜風味～

ご飯・味噌汁・お浸し・お新香付

〈定食〉エネルギー：684kcal/食塩相当量：3.2g 〈おかず単品〉エネルギー：306kcal/食塩相当量：1.3g



## さばの塩焼き定食

ご飯・味噌汁・お浸し・お新香付

940円  
(税抜855円)

〈定食〉エネルギー：851kcal/食塩相当量：3.3g 〈おかず単品〉エネルギー：473kcal/食塩相当量：1.4g



## 金華さばの味噌煮定食

ご飯・味噌汁・お浸し・お新香付

1,100円  
(税抜1,000円)

〈定食〉エネルギー：741kcal/食塩相当量：4.8g 〈おかず単品〉エネルギー：363kcal/食塩相当量：2.9g



## 「築地漬魚」

こだわりの味噌に  
漬け込んで直火で  
丁寧に焼きました。

おすすめ

## 銀鮭の 西京焼き定食

ご飯・味噌汁・お浸し・お新香付

1,200円(税抜1,091円)

〈定食〉エネルギー：616kcal/食塩相当量：4.1g  
〈おかず単品〉エネルギー：238kcal/食塩相当量：2.2g

お得な  
セットメニュー



野菜を食べよう

「野菜のトマト煮」が定食とセットでお得になります  
単品価格  
280円(税抜255円)から **100円引き**



ドリンクセット

プラス220円(税抜200円)

お好きなソフトドリンクメニューとセットで  
お得にお召上がり頂けます。

〈定食のおかずは単品でご注文いただけます。定食価格より200円引きです。〉



# そば・うどん



※画像はざるそばとミニねぎとろ丼セットです。

おすすめ

石臼挽き信州そば使用 **お新香付**  
ざるそばとミニねぎとろ丼セット  
1,220円(税抜1,110円) ※そばはうどんに替えられます。

エネルギー：655kcal/食塩相当量：4.9g



※画像は三陸わかめうどんとミニ親子丼セットです。

おすすめ

讃岐うどん使用 **お新香付**  
三陸わかめうどんとミニ親子丼セット  
1,120円(税抜1,019円) ※うどんはそばに替えられます。

エネルギー：786kcal/食塩相当量：11.0g



※画像はごぼう天うどん(冷)です。

讃岐うどん使用  
**温 冷** ごぼう天うどん

〈温〉エネルギー：468kcal/食塩相当量：8.1g  
〈冷〉エネルギー：445kcal/食塩相当量：4.9g

石臼挽き信州そば使用  
**温 冷** ごぼう天そば

〈温〉エネルギー：471kcal/食塩相当量：7.3g  
〈冷〉エネルギー：450kcal/食塩相当量：4.2g

(各) 690円(税抜628円)

讃岐うどん使用  
**温** 三陸わかめうどん(単品)

エネルギー：322kcal/食塩相当量：7.9g

石臼挽き信州そば使用

**温** 三陸わかめそば(単品)

エネルギー：325kcal/食塩相当量：7.1g

(各) 590円(税抜537円)

讃岐うどん使用  
**冷** ざるうどん(単品)

エネルギー：298kcal/食塩相当量：4.8g

石臼挽き信州そば使用

**冷** ざるそば(単品)

エネルギー：303kcal/食塩相当量：4.0g

(各) 590円(税抜537円)

ミニねぎとろ丼(単品) エネルギー：352kcal 食塩相当量：0.9g 660円(税抜600円)

ミニ親子丼(単品) エネルギー：465kcal 食塩相当量：3.1g 560円(税抜510円)



おすすめ

豚の焼き肉丼  
**味噌汁・お新香付**  
900円(税抜819円)

エネルギー：756kcal/食塩相当量：3.9g



ネギトロとろろ丼

味噌汁・お新香付

1,100円(税抜1,000円)

エネルギー：616kcal/食塩相当量：2.9g

## どんぶり

親子丼

味噌汁・お新香付

860円(税抜782円)

エネルギー：654kcal/食塩相当量：4.8g



お得な  
セットメニュー



ドリンクセット

プラス220円(税抜200円)

お好きなソフトドリンクメニューと  
セットでお得にお召上がり頂けます。



# サイドメニュー

お食事にもう一品いかがですか？



豆腐とわかめの和風サラダ  
(ごまドレッシング)

380円(税抜346円)

エネルギー：139kcal/食塩相当量：1.2g



鶏から揚げ

250円(税抜228円)

エネルギー：187kcal/食塩相当量：0.7g



茄子と豆腐の揚げ出し

300円(税抜273円)

エネルギー：155kcal/食塩相当量：1.2g



グリーンサラダ  
(ごまドレッシング)

200円(税抜182円)

エネルギー：42kcal/食塩相当量：0.4g



野菜のトマト煮

280円(税抜255円)

エネルギー：69kcal/食塩相当量：0.3g

納豆 120円(税抜110円)

エネルギー：95kcal/食塩相当量：0.0g

生卵 120円(税抜110円)

エネルギー：67kcal/食塩相当量：0.2g

温泉玉子 150円(税抜137円)

エネルギー：64kcal/食塩相当量：0.1g

とろろ 180円(税抜164円)

エネルギー：23kcal/食塩相当量：0.0g

冷やっこ 180円(税抜164円)

エネルギー：115kcal/食塩相当量：0.0g

しらすおろし 180円(税抜164円)

エネルギー：27kcal/食塩相当量：0.5g

ごぼういっぱい具だくさん味噌汁

150円(税抜137円)

エネルギー：67kcal/食塩相当量：1.6g

もち麦金芽ごはん

200円(税抜182円)

エネルギー：297kcal/食塩相当量：0.0g

ごはん大盛り

プラス100円(税抜91円)

エネルギー：208kcal/食塩相当量：0.0g

## 素材にこだわりお店で手づくり



### わがんの「もち麦金芽ごはん」・・・

もちもちプチプチの食感で食べごたえがあり食物繊維が豊富なもち麦を、玄米の栄養を残して食べやすく精米した金芽米に加えて炊き上げています。

### ごぼういっぱい具だくさん味噌汁・・・

米糍たっぷりの旨みのある味噌で、ごぼう、大根、人参と素材の味を引き出し優しい味に仕上げました。

「腸活」なども注目される今、毎日の食事からしっかり食物繊維を摂ることは健康維持にとっても大切。もち麦金芽ごはん+具だくさん味噌汁で不足しがちな食物繊維をおいしく補っていただけます。





# デザート

Delicious dessert



アップルパイ 480円(税抜437円)

エネルギー:399kcal/食塩相当量:0.4g



黒蜜きな粉の揚げパン 430円(税抜391円)

エネルギー:370kcal/食塩相当量:0.9g

わらび餅  
380円(税抜346円)

エネルギー:306kcal/食塩相当量:0.1g



アイス各種  
(バニラ・抹茶・チョコ)  
250円(税抜228円)

バニラアイス  
エネルギー:100kcal/食塩相当量:0.1g  
抹茶アイス・チョコアイス  
エネルギー:104kcal/食塩相当量:0.1g  
※画像はバニラアイスです。

抹茶とわらび餅の  
パフェ  
460円(税抜419円)

エネルギー:225kcal/食塩相当量:0.2g



バナナチョコ  
ベリーパフェ  
460円(税抜419円)

エネルギー:351kcal/食塩相当量:0.2g

## ソフトドリンク

お食事と一緒にご注文  
セットドリンク

220円(税抜200円)



レインフォレストアライアンス認証  
ホットコーヒー 330円(税抜300円)

アイスコーヒー

レインフォレスト  
アライアンス認証



330円(税抜300円)

アメリカンコーヒー

レインフォレスト  
アライアンス認証



330円(税抜300円)

カフェラテ

レインフォレスト  
アライアンス認証



380円(税抜346円)

アイスラテ

レインフォレスト  
アライアンス認証



380円(税抜346円)

紅茶(セイロンブレンド)

レインフォレスト  
アライアンス認証

330円(税抜300円)

アイ스티ー

330円(税抜300円)

ミルク

330円(税抜300円)

国産りんごジュース

ストレート果汁  
100%

330円(税抜300円)

国産温州みかんジュース

ストレート果汁  
100%

330円(税抜300円)

## アルコール

アルコールの提供は  
16:00~とさせていただきます。

ビール(小瓶)

480円(税抜437円)

グラスワイン(赤・白)

380円(税抜346円)

ノンアルコールビール(小瓶) 350円(税抜319円)

チューハイ

380円(税抜346円)

アサヒ ビアリー(小瓶) 350円(税抜319円)

ハイボール

380円(税抜346円)



テイクアウトマークが付いているメニューはお持ち帰りできます。

※表示価格は店内飲食(税率10%)の価格です。テイクアウトドリンクは価格が異なります。詳しくは従業員にお尋ねください。