

ととのうキッチン moimoi

MENU BOOK



▼レストラン入口にて QR コードの発行が必要となります

▼注文時に LINE  が必要になりますのでスマートフォンをご持参ください

お持ちでない方は、スタッフが直接注文を承ることもできます

ととのうキッチン
moimoi

Botanical menu
Sauna-meshi

ボタニカルメニューや サウナ飯など

豊富なメニューを取り揃えています



新しい味わい、新しい体験

当店は、自然の恵みと美味しさを融合させた、新しいボタニカルメニューをご提供しております。

植物の力を最大限に引き出したボタニカルメニューは、美味しさと健康を大切にされる方々にぴったり。新しい味わいを発見してください。

サウナと美味しい食事の究極の融合

疲れた身体を温めて心身をリフレッシュ！
厳選された新鮮な食材を使用した料理で、味覚の興奮が待っています。

サウナ飯で、心地よいリラックスと美味しさの共鳴を感じましょう。

茨城の大自然から生まれる食材の宝庫

茨城県の食材は、大自然の恩恵をたっぷり受けて育まれた逸品ばかり。

新鮮な食材の贅沢な味わいを楽しむために、ぜひ茨城の料理をお試ください。

茨城県の肥沃な土地が生み出す野菜は、美味しさと栄養に溢れています。

シャキシャキとした食感と豊かな風味が、料理に命を吹き込みます。



サウナ飯 (サ飯)

Sauna meshi



海鮮の
旨味たっぷり!!

あつあつ!!
ジュー!!
まるでセルフロウリュウ!!

熱々！石焼海鮮
あんかけチャーハン
890円

花山椒の“しびれ”が効いた本格麻婆豆腐



あつあつ!!
テーブルで
セルフロウリュウ!?

しびれる辛さ！
石焼麻婆豆腐チャーハン 890円

赤

辛さだけじゃない、辛さの中に深いコクを感じる
「ゆるうむ」イチオシのもつ鍋です



とろける和牛もつを使った 旨辛赤もつ鍋
(2人前) 2,590円 (4人前) 5,160円

追加あります ▶

追加の牛もつ 690円 / 追加のキャベツ 290円 /

追加の赤スープ 200円 / 追加のうどん 200円 / 追加の生卵 150円



水戸産浅倉ポークのスペアリブ焼き
1,190円

骨付きスペアリブを自家製スパイシー
ソースで漬け込み焼き上げました



プラントベースミートの
豆乳坦々つけ蕎麦・うどん
1,200円

蕎麦
or
うどん

大盛り
+200円

※画像は蕎麦です

コシのあるお蕎麦を豆乳坦々スープで味わう
他では食べられない独自メニューです



Wカツカレー 1,890円

食べ応え! 大満足!



つくば鶏deヤンニョンチキン
690円

ボタニカル メニュー

Botanical menu

ビタミンやミネラル、プロテイン(たんぱく質)が
1つのボールに盛られた栄養満点主食となるサラダ



唐揚げとシトラスのパワーサラダ 900円

プラントベースミート



100%植物性原料で作られ、コレステロールゼロ、豊富な植物繊維、低脂質。
天然由来以外の原料は一切使用していない安全でヘルシーな植物肉です。



※画像は雑穀米です

プラントベースミートの
野菜たっぷりガパオライスプレート
1,290円



※画像は雑穀米です

プラントベースミートの
スパイシーキーマカレープレート
1,290円



※画像は雑穀米です

プラントベースミートの
おろしハンバーグプレート 1,200円



※画像は蕎麦です

プラントベースミートの
豆乳坦々つけ蕎麦・うどん 1,200円



アボカドと
生ハムのシーザーサラダ
890円



季節の蒸し野菜と
しっとりチキンのバーニャカウダ
790円

たっぷりのニンニクとクリームで作った
自家製ソースは奥深い味わいです



ラーとスアンが癖になる!よだれ鶏
690円

中国黒酢の酸味と
特製辣油の辛味が癖になります



香り焼きキャベツ
~アンチョビレモンソース~ 490円

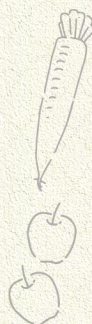


坊さんno気絶 690円

「あまりの美味しさにお坊さんが気絶した」
という逸話があるトルコ料理
ブランドベイスを使ってヘルシーに
仕上げました



大根とクリームチーズのサラダ
~リンゴのドレッシングで~ 890円



季節のハーブピクルス 690円

速!!
スピード
メニュー



サラダ

Salad



アボカドと生ハムのシーザーサラダ 890円



ビタミンやミネラル、プロテイン(たんぱく質)が1つのボールに盛られた栄養満点主食となるサラダ。

唐揚げとシトラスのパワーサラダ 900円



2種の大根を使った彩り楽しいサラダ♪
クリームチーズと自家製リンゴドレッシングの相性が抜群。

大根とクリームチーズのサラダ
~リンゴのドレッシングで~ 890円



季節の蒸し野菜と
しっとりチキンのバーニャカウダ 790円



冷やしトマト 420円

カレー うどん

Curry Udon

● 追い飯 100円



お出汁を入れて
好みの濃さでどうぞ

カレールーうどん
790円



カレールーうどん～ねぎだく～
890円



カレールーうどん～肉盛り～
1,190円

カレー

Curry



食べ応え! 大満足!

Wカツカレー
1,890円

トッピングを組み合わせ
オリジナルを作ろう

自家製スパイシーカレー 630円

● ごはん大盛り +100円

● 目玉焼き 120円 ● ベジタブル 180円 ● 豚しゃぶ 300円 ● 豚ロースかつ 300円



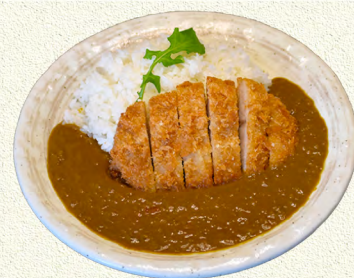
＋目玉焼きで
750円
(630円+120円)



＋ベジタブルで
810円
(630円+180円)



＋豚しゃぶで
930円
(630円+300円)



＋豚ロースかつで
930円
(630円+300円)

ごはん メニュー Gohan



ご飯大盛り
+100円

御膳
ご飯・味噌汁
小鉢が付きます

牛サガリのスタミナ鉄板焼き御膳 1,480円

※牛サガリのスタミナ鉄板焼き(単品) 990円



スンドゥブチゲ御膳 1,280円

※スンドゥブ単品 790円



選べるソース

①ガーリックオニオン ②ゆず醤油 ③ブラックペッパーソース

つくば鶏のソテー御膳 1,280円

※つくば鶏のソテー単品 790円



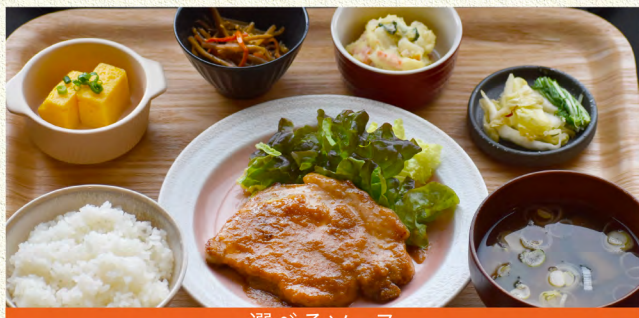
油淋鶏(ユーリンチー)御膳 1,240円

※油淋鶏(ユーリンチー)単品 750円



海老のチリソース御膳 1,590円

※海老のチリソース単品 1,100円



選べるソース

①ガーリックオニオン ②ブラックペッパーソース ③生姜焼きソース

ポークソテー御膳 1,340円

※ポークソテー単品 850円



茨城県波崎越田商店 ものすごい鯖 1,290円

※茨城県波崎越田商店 ものすごい鯖単品 800円



とんかつ御膳 1,340円
 ※とんかつ単品 850円



納豆とんかつ御膳 1,440円
 ※納豆とんかつ単品 950円



ローストビーフと
 炙りチャーシューのダブル肉丼
 1,190円



魯肉飯(ルーローハン) 890円



あつあつ!!
 ジュワー!!
 まるでセルフロウリュウ!!

熱々! 石焼海鮮
 あんかけチャーハン 890円

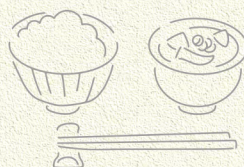


花山椒のシビレが効いた
 本格麻婆豆腐

しびれる辛さ!
 石焼き麻婆豆腐チャーハン 890円



焼きおにぎり
 390円



- ごはん単品 200円
- ごはん大盛り単品 300円
- 雑穀米単品 300円
- みそ汁単品 100円

麺メニュー

蕎麦・うどん
スパゲティ・ラーメン

Noodle



蕎麦
or
うどん

大盛り
+200円

※画像は蕎麦です

季節の天ざる蕎麦・うどん(冷) 1,390円



蕎麦
or
うどん

大盛り
+200円

※画像は蕎麦です

じねんじょ
笠間産自然薯使用

じねんじょ
笠間産自然薯

つけとろろ蕎麦・うどん(冷)

1,290円



蕎麦
or
うどん

大盛り
+200円

※画像は蕎麦です

コシのあるお蕎麦を豆乳坦々スープで
味わう他では食べられない独自メニューです

プラントベースミートの
豆乳坦々つけ蕎麦・うどん

1,200円



蕎麦
or
うどん

大盛り
+200円

※画像は蕎麦です

お蕎麦とラー油が合うんですよ

つくば鶏の
ピリ辛鶏つけ蕎麦・うどん

1,100円



- ざる蕎麦・うどん 790円
- 茨城ご当地つけけんちん蕎麦・うどん 1,100円
- 茨城ご当地けんちん蕎麦・うどん(温) 1,290円



酸辣湯麵 (サンラータン) 890円



濃厚うま辛担々麵 830円



自家製細麵の懐かし醤油ラーメン
790円

● 自家製細麵の懐かし塩ラーメン 790円



ラーメンと一緒に
いかがですか

● もちもち焼き餃子(5個)
390円



鉄板スパゲティ
ナポリタン

- チーズトッピング有り 890円
- チーズトッピング無し 790円



鉄板スパゲティ
カルボナーラ

- チーズトッピング有り 890円
- チーズトッピング無し 790円

お鍋 メニュー Onabe



水戸産浅倉ポークの”薔薇”ネギしゃぶ 990円

※追加のネギ 290円 ※追加の豚バラ肉 490円 ※追加のだしスープ 200円

赤身と脂のバランスが良い浅倉ポークのバラ肉をネギと一緒にしゃぶしゃぶで。

赤



辛さだけじゃない、辛さの中に深いコクを感じる「ゆるうむ」イチオシのもつ鍋です。



とろける和牛もつを使った 旨辛赤もつ鍋

(2人前) 2,590円

(4人前) 5,160円

追加の牛もつ 690円 / 追加のキャベツ 290円 /
追加の赤スープ 200円 / 追加のうどん 200円 /
追加の生卵 150円

白



京都産の白味噌をベースに数種類の味噌をブレンドした特製味噌のもつ鍋です。

とろける和牛もつを使った 濃厚白味噌もつ鍋

(2人前) 2,390円

(4人前) 4,780円

追加の牛もつ 690円 / 追加のキャベツ 290円 /
追加の白スープ 200円 / 追加のうどん 200円 /
追加の生卵 150円

おつまみ メニュー

Otsumami



柚子締め真鯛のカルパッチョ
塩昆布と一緒に 890円



あぶらガレイの炙り刺し土佐造り
790円



アジのたたき 690円



炙りメサバ 690円

速!!

スピード
メニュー



枝豆 330円

速!!

スピード
メニュー



たこわさび 390円

速!!

スピード
メニュー



クリームチーズと
タラチャンジャ 390円



やみつき胡麻たたききゅうり
390円



ガーリック香る桜塩ユッケ
890円



ラーとスァンが癖になる!
よだれ鶏 690円



皮付きフライドポテト
480円



水戸浅倉ポークのもつ煮
490円



大粒アサリの酒蒸し
590円



坊さんno気絶 690円



もちもち焼き餃子(5個)
390円



香り焼きキャベツ
~アンチョビレモンソース~
490円

おつまみ メニュー

Otsumami

シェアして楽しい

ピッツァ
マルゲリータ
1,000円



しびれる麻辣ネギ焼き
390円



玉ねぎの丸ごととろとろ焼き
390円



ごま手羽 890円



ふっくらアジフライ
390円



屋台風揚げたこ焼き
590円



つくば鶏の柔らか唐揚げ
690円



つくば鶏deヤンニョンチキン
690円



お肉がジューシー! 大きな焼売
490円



溢れる肉汁! 小籠包
590円



茨城県産^{めひかり}目光の唐揚げ
590円



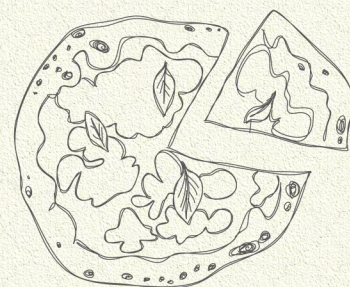
昔ながらの厚焼き玉子
590円



蓮根グランプリ優勝!
市川さん家の蓮根フライ
590円



水戸産浅倉ポークの
スペアリブ焼き
1,190円



おつまみ メニュー

Otsumami

Craft Beer

クラフトビールは別メニューをご覧ください

クラフトビールに合う おつまみ



速!!
スピード
メニュー

ミックスナッツ
350円



大人のポテトサラダ
380円



コーンチップス
サルサソース 480円



速!!
スピード
メニュー

季節のハーブピクルス
690円



水戸のしいたけと
ベーコンのアヒージョ
590円



のび〜る!
モッツアレラチーズスティック
690円



ソーセージ盛合せ
700円



やみつき
ガーリックシュリンプ
790円



ケイジャンフライと
チキンフィンガーのコリアン風
890円



フィッシュ&チップス
980円

アルコール

Alcohol



ノンアルコール

- アサヒスーパードライ エクストラコールド 700円
- フリージングハイボール 600円
- ノンアルコール ●ドライゼロ 550円
- サッポロ黒ラベル
 - 中ジョッキ 600円
 - 大ジョッキ 930円
- 赤星(中瓶) 500ml 680円

- エナジーサワー 450円
- バ이스サワー 450円
- よだれレモンサワー 450円
- 生絞りレモンサワー 550円
- 生絞りグレープフルーツサワー 550円
- ウーロンハイ 450円
- 緑茶ハイ 500円
- トマトハイ 550円
- 角ハイボール 500円
- コークハイボール 550円
- エナジーハイボール 550円
- グラスワイン 赤 450円
- グラスワイン 白 450円
- ディキャンタワイン 赤 880円
- ディキャンタワイン 白 880円
- 本格梅酒 百年梅酒 ロック 550円
- 本格梅酒 百年梅酒 ソーダ割り 550円
- 焼酎 二階堂 麦
 - ロック/水・お湯割り/ソーダ割り 各 450円
- 焼酎 黒霧島 芋
 - ロック/水・お湯割り/ソーダ割り 各 450円
- 焼酎 漫遊記 麦
 - ロック/水・お湯割り/ソーダ割り 各 480円
- 焼酎 漫遊記 芋
 - ロック/水・お湯割り/ソーダ割り 各 480円
- 日本酒 一品(本貯蔵) 一合 燗 700円
- 日本酒 一品(本貯蔵) 一合 冷 900円
- 日本酒 武勇 一合 冷 1,200円

ソフト ドリンク

Soft Drink



トマトジュースの
炭酸割

トマソ 350円

- ペプシコーラ
- アセロラドリンク
- アセロラドリンクソーダ
- 梅スパークリング
- 100%オレンジジュース
- 緑茶
- ウーロン茶

小 300円

大 600円

- ホットコーヒー
- ダージリンティー
- ハーブティー ジンジャー&レモン
- ハーブティー アップル&フルーツ
- ルイボスティー キャラメル
- ゆず緑茶
- ほうじ茶

ホット
ドリンク

300円

- アイスコーヒー

小 300円 大 600円

- ZONE
- トマトジュース

小 350円 大 700円

- オロポ

小 390円 大 780円



館内テイクアウトもOK (同一料金です)

お子様 メニュー

Kids menu

お子様カレー
480円



お子様うどん
480円

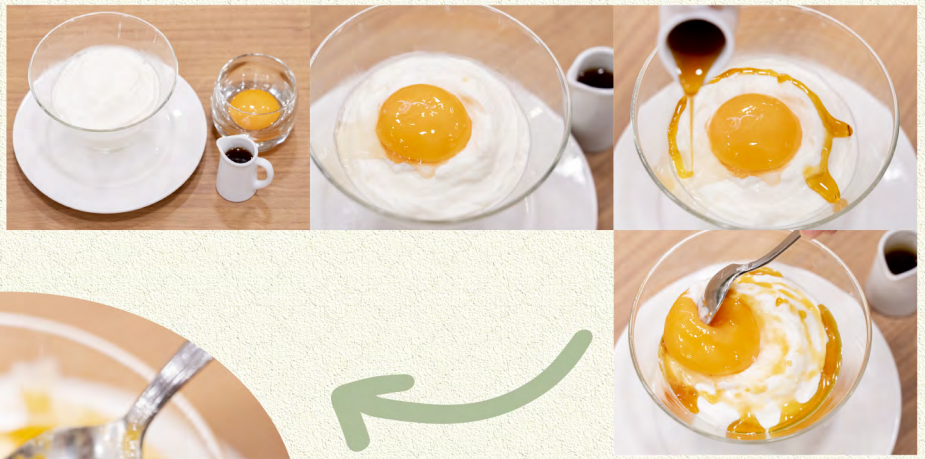
お子様オムライス
480円



大人の方のご注文はお控えください

デザート メニュー

Dessert



ふわトロミルクプリンに濃厚な奥久慈卵の卵黄を乗せ、カラメルソースを混ぜながらお楽しみめる新感覚プリン。

奥久慈卵の生プリン
690円

自分で仕上げる
作りたて!



奥久慈卵の
塩バター・クレーン・キャラメル
690円



いちごの
ブリュレパフェ
890円



紅茶のシフォンケーキ
750円



いちごと
ブルーベリーのケーキ
750円



コーン または カップ

- ソフトクリーム 390円
- 桜ソフトクリーム 490円
- 桜ミックスソフトクリーム 440円