

ーグランドメニュー

GRAND MENU

おつまみ



キハダまぐろのブツ　640円



豆腐サラダ　620円

ドレッシングをお選びください

青じそドレッシング | 胡麻ドレッシング | サウザンアイランドドレッシング



にんにく鶏そぼろ肉味噌レタス付き　680円



おつまみウィンナー　640円



冷やしトマト　570円



ハルピンキャベツ　530円



胡麻キュー　480円



白菜キムチ　480円



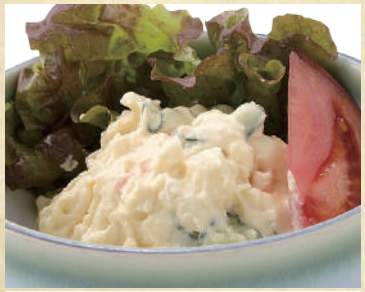
しらすおろし　480円



いかの塩辛　480円



おつまみメンマ　450円



ポテトサラダ　450円



えだまめ　450円



もろきゅう　450円



お新香　450円



ネギ塩冷奴　450円



冷や奴　350円



ゆで玉子　120円

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

揚げ物



手作りコロッケ　2個 500円

ホクホク サクサク！ 冷めても美味しい

人気メニュー

1個メニューあり



4種類のジャガイモを使用しました

①北あかり
②ノーザンルビー
③シャドークイーン
④インカの目覚め



ココナッツが決め手！

手羽先揚げ　550円

にんにく醤油がベースの特製タレにたっぷりひたしてお召し上がり下さい



小盛サイズあり

塩麹使用

若鶏の漬けこみ唐揚げ　750円

どこか懐かしい。漬け込んだ美味しさ！



カレー唐揚げ　790円

小盛サイズあり

お好みで甘いマヨネーズをつけてお召し上がりください！



ゲソ揚げ　680円



甘海老の唐揚げ　530円



竹輪のチーズ揚げ　480円



フライドポテト　460円



ご飯・お味噌汁・お新香セット

定食セット	400円
大ご飯定食セット	450円

単品メニュー

小ご飯	220円	ゆで玉子	120円
ご飯	290円	生玉子	120円
大ご飯	340円		
お味噌汁	100円		

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

ご飯物



100g生ロースを使用!
ボリュームUP!!



Wかつ重（味噌汁・お新香付き） 1,680円

かつ重（味噌汁・お新香付き） 1,180円



かつ煮 980円
定食にしてもよし
お酒の肴にしてもよし



Wかつ煮 1,380円
ボリュームたっぷり！



親子重（味噌汁・お新香付き） 890円



ナポリタン 880円
センター特製ソースで濃厚な味わい



人気メニュー

小盛サイズあり

とろとろオムライス 1,180円
懐かしい味に仕上げました



香ばしさが食欲をそそる
焼きおにぎり 420円

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

いろいろカレー

小ご飯 追加 プラス 170円



チキンカレー 890円

鶏モモ肉がホロホロになるまで煮込みました。
王道のチキンカレーです。



ポークカレー 920円

どこか懐かしい昭和なカレー。
昔はカレーと言ったら豚バラ肉でしたよね!!



ビーフカレー 1,100円

牛バラ肉をじっくり煮込んで柔らかくしました。
牛肉の甘みが出てマイルドに仕上げました。



シーフードカレー 1,150円

魚介類をたっぷり使用した贅沢なカレー!
磯の香りがするスパイシーなカレーにしました。



100g生ロースを使用!
ボリュームUP!!

Wカツカレー 1,780円

100gのカツが2枚のボリューム!

トッピング

カレーをご注文の方に限ります



自家製
コロッケ
1個 280円



自家製
とんかつ
1枚 600円

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

おすすめ

店内衣づけ

豚ロース150g!

ソースをお選びください

Ⓐ とんかつソース　Ⓑ 出汁醤油

こだわりとんかつ	1,280円
こだわりとんかつ定食	1,680円

ご飯・お新香・お味噌汁付き
ご飯大盛りOK!
お値段変わらず



生の豚ロースを使い、
衣はサクッと、
中はジューシーに仕上げました

とんかつ定食ご注文 限定トッピング



カレールー 170円



大根おろし 120円



おかわりキャベツミックス 100円

おかわりご飯 200円

おかわり大盛りご飯 250円



SAVE THE RACCO

ほたて、はまぐり、昆布が入った
磯の香り豊かなあっさり塩味スープ

らっこラーメン はまぐり塩ほたて味	1,200円

ただ今「ほたて」不漁のため
ベビーホタテを使用しております。
何卒ご了承ください。



お吸い物付き

バッテラ	990円
バッテラ（ハーフ）	550円

生のさばを
一から丁寧に仕込んだ
こだわりの〆さばの
押し鮨です

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

和風麺

センター自家製の和出汁と中華スープに
じっくり寝かせたかえしを合わせた
至極のつけ汁でお召し上がりください。





武蔵野うどん使用！

肉つけうどん	890円	肉つけうどん 大盛(370g)	990円
		肉つけうどん 特盛(500g)	1,050円

そば・うどん



無料で「天かす」を付けられます。
お声がけください。

そばのご注文は21時30分まで



ざるそば	680円	ざるうどん	680円	おろしぶっかけそば	850円
ざるそば 大盛	790円	ざるうどん 大盛	790円	大盛	960円



カレーうどん 860円



焼きうどん 800円



ご注文時間 21:30 まで

冷やしたぬきそば 930円
そばのご注文は 21:30 まで

「温かいそば」は只今提供を休止しております



月見うどん・~~そば~~ 730円
そばのご注文は 21:30 まで



わかめうどん・~~そば~~ 730円
そばのご注文は 21:30 まで



たぬきうどん・~~そば~~ 730円
そばのご注文は 21:30 まで

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

中華麺

塩味ベースのサンラータンメン！
トマトの酸味が利いたマイルドな一品





人気メニュー

小盛サイズあり

トマトサンラータンメン
蕃茄酸辣湯麺 1,120円



蕃茄酸辣湯麺に特製辛玉をプラス！
1辛・2辛で辛さを調整できます。

蕃茄酸辣湯麺 1辛 1,220円

蕃茄酸辣湯麺 2辛 1,320円

センターの隠れた人気メニュー！

小盛サイズあり

広東麺 1,120円

麺にからまる濃厚な餡がたっぷり！



チャーシューメン 1,120円



小盛サイズあり

サンマーメン(もやしあんかけ麺) 930円



メンマラーメン 930円



小盛サイズあり

醤油ラーメン 750円



五目あんかけ焼きそば 1,120円



ソース焼きそば 800円

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

中華麺



濃厚で香り豊かな自家製芝麻醤を使用した
絶品スープです

担々麺　1,120円



小豆島で創業100年以上の歴史ある
ヤマロク醤油の天然醸造醤油を使用。
歴史の積み重ねが作り上げる濃厚な旨味と
コクをお楽しみください。

人気メニュー

百年醤油特製ラーメン　1,120円



麦味噌入り特製味噌使用

味噌ラーメン　1,120円

センターで厳選した味噌をブレンド。
たっぷりの野菜と濃厚なスープ、コク深い味噌の味。



麦味噌入り特製味噌使用

味噌バターコーンラーメン　1,120円

バターと味噌のコク！
コーンの甘さが引き立つ絶品ラーメン



タンメン　900円



五目ラーメンの白菜を豆腐に変えました。
ヘルシーな上にタンパク質も
しっかり摂れます。

豆腐ラーメン　1,010円

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

中華麺



塩ベースのスープに具だくさん
栄養バランスのとれた大満足の一杯

五目ラーメン　1,120円



シャキシャキもやしのあんかけで
満足の一杯

特製もやしラーメン　820円



お店ですりおろした
生姜パワーでカラダぽかぽか

※生姜はスープに溶かしています。

生姜ラーメン　850円



とろけるワンタンには
肉餡たっぷり

ワンタン麺　970円

エビが入っています

トッピング

中華麺類をお召し上がりでなくてもご注文可能です。



チャーシュー
1枚 150円



ニンニク
120円



辛玉
200円



バター
180円



味玉
150円

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

中華

肩ロース６枚使用。自家製醤油タレと
すりおろし生姜やにんにくが味の決め手！



パワーアップ豚焼き（生姜）　890円



パワーアップ豚焼き（にんにく）　890円

人気メニュー　小盛サイズあり



国産の豚挽肉と
たっぷりの野菜
生にんにくを効かせた
センターの名物品！

創業当時の味に復刻！ 大きさ 1個 40g

ジャンボ餃子(4個)　620円



レバニラ炒め　460円



酢豚　460円



麻婆豆腐　460円



回鍋肉(ホイコーロー)　460円



野菜炒め　410円



ご飯・お味噌汁・お新香セット

定食セット	400円
大ご飯定食セット	450円

単品メニュー

小ご飯	220円	ゆで玉子	120円
ご飯	290円	生玉子	120円
大ご飯	340円		
お味噌汁	100円		

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

中華



豚生姜丼　1,080円
ボリュームたっぷり！
お新香・お味噌汁付き



豚にんにく丼　1,080円
スタミナアップ！
お新香・お味噌汁付き



中華丼（スープ付き）
970円
小盛サイズあり



チャーハン（スープ付き）
720円

小盛サイズ

ちょっと食べたい時に、あともう一品に、”ちょうどいい”小さめサイズ



小盛サイズ
とろとろ
オムライス
940円



小盛サイズ
蕃茄酸辣湯麺
トマトサンラータンメン
790円



小盛サイズ
広東麺
790円



小盛サイズ
サンマーメン
（もやしあんかけ麺）
790円



小盛サイズ
醤油ラーメン
590円



小盛サイズ
中華丼（スープ付き）
790円



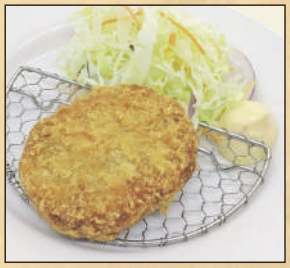
小盛サイズ
若鶏の
漬け込み唐揚げ
450円



小盛サイズ
カレー唐揚げ
480円



小盛サイズ
ジャンボ餃子
2個　390円



小盛サイズ
手作りコロッケ
1個　280円

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

玉子チャーハン

450円(税込)

味が薄めになっています

スープは付属しておりません





にんにく鶏そぼろ肉味噌 レタス付き

680円(税込)

あさり炒めの残ったタレをかけると絶品！



スタミナあさり炒め 800円(税込)



レモンを絞って
味変も楽しめます

バター醤油が香る！

鉄板コンニャク炒め 650円(税込)

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

二郎インスパイア飯

ラッコ飯

らーめん二郎が使っている
あのカネシ醤油と
カネシみりん(白ラベル)を使用した
湯乃泉の人気サウナ飯 !!



ラッコ飯

濃い目に味付けした挽肉。
卵黄、刻みニンニクを混ぜて
ご飯と食べて下さい。

900円(税込)



ラッコ飯
野菜マシ

野菜も取りたい !! という方に
オススメ。
マイルドに食べたい方にも。

1,000円(税込)



イチオシ!

ラッコ飯
背脂＋野菜マシ

ジャンク好きの方!
ぜひ食べてみて下さい。
食べればわかります!

1,100円(税込)

トッピング



追加背脂 100円

ラッコ飯をお召し上がりでなくてもご注文可能です。

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

サ飯
Sauna Meshi

サウナの前に食べる？
サウナの後に食べる？



新感覚！

カレーリゾット　890円

ドライカレーでもなく、混ぜカレーでもなく。
もちろんカレーライスでもない！
絶妙なスパイスが最高！ クセになる味です！



4種類のジャガイモを使用しました

手作りコロッケ　2個 500円

ホクホク サクサク！ 冷めても美味しい



冷やしたぬきそば　930円



イチゴとメロンの親子ラッコカラー

ラコラコかき氷 370円



カレー味のサクサクと甘いマヨネーズがベストマッチ！

カレー唐揚げ　790円



ご飯・お味噌汁・お新香セット

定食セット	400円
大ご飯定食セット	450円

単品メニュー

小ご飯	220円	ゆで玉子	120円
ご飯	290円	生玉子	120円
大ご飯	340円		
お味噌汁	100円		

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

●写真は２辛です

激辛サ飯 Sauna Meshi



センターの1番人気！

蕃茄酸辣湯麺 トマトサンラータンメン

標準	1,120円		
1辛	1,220円	2辛	1,320円



辛さの中にもやしの旨味！

特製もやしラーメン

標準	930円		
1辛	1,030円	2辛	1,130円



辛みと味噌のあと引く味わい！

麦味噌入り特製味噌使用！

辛味噌ラーメン 1,220円

センターの特製味噌ラーメンに辛味を加えました！



激辛の旨辛！

激辛チャーハン（スープ付き）

1辛	820円
2辛	920円



辛さとにんにく/生姜でスタミナUP！



激辛豚焼き［にんにく］

1辛	990円
2辛	1,090円

激辛豚焼き［生姜］

1辛	990円
2辛	1,090円

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

デザート

ソフトクリームの
ご注文は
23:00まで



乳脂肪以外の油脂を
一切使っていない
ソフトクリーム

生乳50%
配合

生乳ソフトクリーム

バニラ　370円

グラスはコーンに変更できます

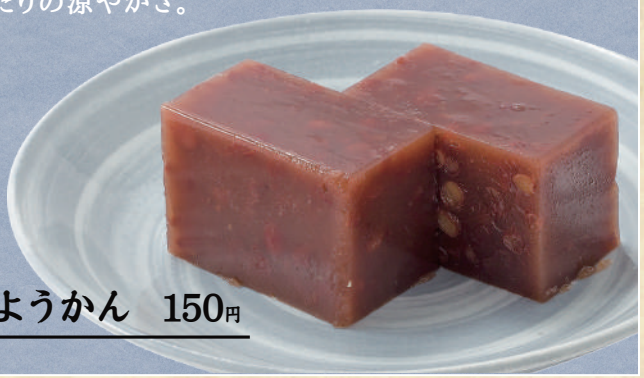
期間限定
フレーバー

季節のフレーバーソフト　450円

季節のフレーバー&バニラミックス　470円

提供中のフレーバーは店内ポスターをご覧ください

湯乃泉の手作り甘味。
お風呂上がりに
ぴったりの涼やかさ。



水ようかん　150円

つるつる
もちもち



懐かしい味わい

白玉　390円



氷イチゴ　430円



氷メロン　430円



氷スイ　430円



氷あずき　605円

かき氷　ミルクトッピング　+110円

●価格は税込です。　●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

デザート

RAD BROS CAFE



湯乃泉× RAD BROS CAFE
コラボデザート



東京高円寺のカフェ「RAD BROS CAFE」とのコラボレーション企画

カフェ専門家 中島誠 監修

RAD BROS CAFE



バスクチーズケーキ　630円

RAD BROS CAFE自慢のまるでプリンのような
グルテンフリーのバスクチーズケーキ。
小麦粉の代替えとして米粉、北海道産クリームチーズ、
最高級卵「エグロワイヤル」の黄身のみを使用しています。
濃厚でリッチな味わいをお楽しみください。

RAD BROS CAFE



湯乃泉でしか
食べられない！

チャイバスクチーズケーキ　650円

数種類のスパイスを使用したチャイバスクチーズケーキ。
湯乃泉の薬湯にインスパイアされた
高円寺の店舗では扱いがなく、ここでしか食べれない味です。
この機会に是非お楽しみください。



RAD BROS CAFE

冷凍でのお土産のご用意がございます　外箱の色が茶系になりました

バスクチーズケーキ(金塊型) 8カット分相当　3,980円(税込)

チャイバスクチーズケーキ(金塊型) 8カット分相当　4,480円(税込)

RAD BROS CAFE　中島 誠　【公式】中島誠

●価格は税込です。 ●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

ソフトドリンク

表示価格は税込です



ウーロン茶	300円
オレンジジュース	300円
アイスコーヒー	300円
コーラ	300円
メロンソーダ	300円
レモンスカッシュ	300円
カルピス	300円
カルピスソーダ	300円
トマトジュース	410円
コーヒーフロート	650円
クリームソーダ コーラ	650円
クリームソーダ イチゴ	650円
クリームソーダ メロン	650円
クリームソーダ ブルーハワイ	650円
クリームソーダ レモンスカッシュ	650円

★フロート・クリームはソフトクリームです



★センターオリジナル

健康ドリンク	520円
オロナミンC	300円
オロナミンC(2杯分) ジョッキ	600円

★センターオリジナル

濃厚マンゴージュース	470円
ホットコーヒー	600円
ミネラルウォーター 500ml	280円



ホットコーヒー



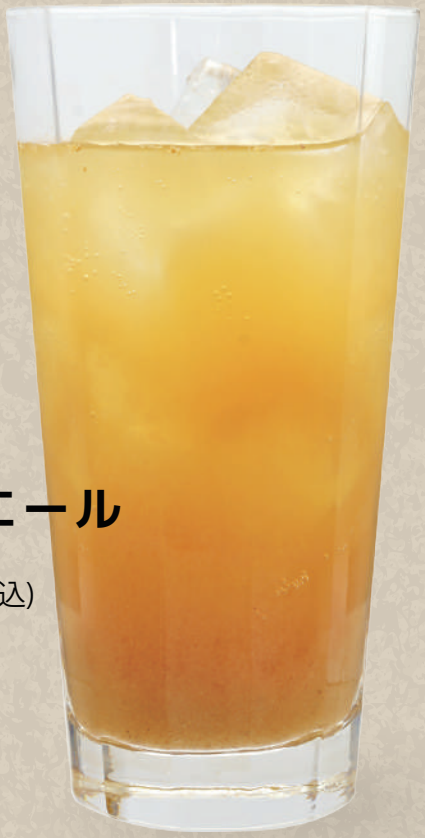
濃厚マンゴージュース



健康ドリンク

サウナイキタイ
SAUNA IKITAI

公式 サウナドリンク



サウナの後に
染み渡る爽快な刺激

サウナシロップ＋炭酸水
ジンジャーエール
550円(税込)



サウナの前に
体ポカポカ温まる

サウナシロップお湯割り
ホットジンジャー
550円(税込)



まろやかスパイシー
豆乳の甘みにスパイシーさをプラス

サウナシロップ＋豆乳
豆乳ジンジャー
680円(税込)





サウナドリンクに使用している
生姜シロップはサウナイキタイと
生姜専門店の
「ジンジャーダイヤモンド」とが
一緒に作られた生姜シロップです

凍らせたレモンに
のんある酒場
レモンサワーを入れて
薄まらない美味しさ！



ノンアルコール

のんある酒場
レモンサワー

＋

**ゴロゴロレモン
ジョッキ**

セット **500円(税込)**

20 歳未満のお客様はご注文できません



ノンアルコール

のんある酒場
レモンサワー
380円(税込)

20 歳未満のお客様はご注文できません

Bigサイズ！



20歳未満の
お客様もご注文
できます

**ゴロゴロ
レモンスカッシュ
500円(税込)**



サントリー のんある酒場
×サウナイキタイ

のんある酒場レモンサワーと
サウナ飯の画像を投稿！

のんある
サ飯

https://sauna-ikitai.com/sameshi

キャンペーンサイト

クラフトビール



豊潤ラガー
496

スプリングバレー 豊潤ラガー 496



スタイル:IPL / Alc. 6.0%

究極のバランスを追求した、
新次元のビール

口に広がる麦のうまみとホップの上品な香り。
豊潤なのに、すっきりとした綺麗な後味のインディアペールラガー。

550円(税込)

季節限定

フルーティセゾン

フルーティセゾン

スタイル:セゾン / Alc. 5.0%



酵母由来の
フルーティーな香り

口の中に広がる柑橘のような涼やかな
飲み心地のセゾンビール

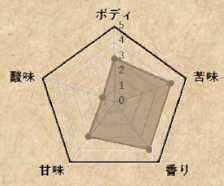
550円(税込)

ブルックリンラガー

BROOKLYN LAGER

ブルックリン ラガー

スタイル:アンバーラガー / Alc. 5.0%



華やかな香りと豊かな味わい。
BROOKLYN BREWERYの人気ビール。

爽やかな飲み口とホップの香り、カラメル
麦芽の余韻が楽しめるアンバーラガー。
肉料理との相性が抜群です。

550円(税込)

飲み比べトリオセット ..... 1,300円(税込)

ペアリングちょこっとおつまみ付き

- 豊潤ラガー 496
- フルーティセゾン
- ブルックリンラガー

3種類の飲み比べセット

それぞれのビールと相性のよい
"ちょこっとおつまみ" 付きのセットです。
飲み比べてお楽しみください。



お酒

※表示価格は税込です

キリン一番搾り 樽詰生ビール

大生ビール	980円
中生ビール	630円
小生ビール	460円

中生と選べるおつまみセット（枝豆・キムチ・冷奴の中から1つ） 840円



凍結限界冷却。マイナス温度の爽快感

一番搾り <極冷> 生 中ジョッキ 680円



キリンラガー	中瓶	670円
サントリープレミアムモルツ	中瓶	720円
ハイネケン エクストラコールド	330ml	750円

［ノンアルコールビール］

サントリーオールフリー<樽詰>	ジョッキ	500円



ハイボール

ジムビーム ハイボール		460円
［メガ］ジムビームハイボール	容量約2倍	760円
陸 ハイボール		500円
［メガ］陸 ハイボール	容量約2倍	830円

ウイスキー



（キープ３ヶ月）

キリン 陸	ボトル・500ml	3,800円
ジムビーム	ボトル・700ml	3,500円
ローヤル	ボトル・660ml	6,000円

日本酒



豪快辛口［熱燗・冷・常温］	1合・180ml	530円
本醸造豪快 生酒	300ml	760円

甘くて美味しい、スパークリングな清酒

澪 150ml 580円



お酒

※表示価格は税込です

焼酎



［ロック・水割り・ハイボール・お湯割り］
（ボトルキープ２ヶ月）

甲類

純	グラス-シングル	460円
	グラス-ダブル	920円
	ボトル･720ml	2,100円

麦焼酎

黒よかいち	グラス-シングル	500円
	グラス-ダブル	1,000円
	ボトル･900ml	2,970円
	★一升瓶･1800ml	4,600円
知心剣	ボトル･720ml	3,300円
二階堂 吉四六 壺	ボトル･720ml	5,500円

芋焼酎

一刻者	グラス-シングル	550円
	グラス-ダブル	1,100円
	ボトル･720ml	3,600円
	★一升瓶･1800ml	7,200円
JINRO-眞露	ボトル･700ml	2,750円

★マークの一升瓶ボトルは3ヶ月キープできます。

カシス カクテル



カシスオレンジ	500円
カシスソーダ	500円
カシスウーロン	500円
カシス豆乳	500円

サワー



酎ハイ	500円
ウーロンハイ	500円
梅ごのみサワー	500円
青リンゴサワー	500円
巨峰サワー	500円
氷結レモンティーハイ	390円

★センターオリジナル

健康サワー	730円

★丸ごと１個生搾り！



生レモンサワー	550円
生グレープフルーツサワー	660円

◆ のついたメニューは２杯分をジョッキにて提供できます。（価格は２倍となります。）

ワイン



- フロンテラ -

シャルドネ［白］チリ	ハーフボトル 375ml	1,080円
カベルネ・ソーヴィニヨン［赤］チリ	ハーフボトル 375ml	1,080円

※ハーフボトルは約グラス３杯分です

ご一緒に

氷セット		110円
炭酸水	500ml	290円
レモンスライス［一個分］		220円
梅干し［南高梅一粒］		120円
ウーロン茶ピッチャー	500ml	500円



▲ピッチャーはこちらの形状でご提供いたします

