

諏訪名物 信州諏訪みそ天井



＊投網をイメージした蕎麦の素揚げ、わかさぎ、川海老
地域野菜の天ぷらがのった丼に、諏訪みそダレをかけた諏訪の名物天井

みそ天井

ゴマ豆腐
お吸い物



みそ天井セット

ミニ天井
ミニかけそば
寄せとうふ



いずみ屋御膳

ミニ天井
ゆば豆腐煮
わかさぎ佃煮
馬刺し又は刺身
お吸い物



特セット(ミニ天井↓普通サイズ)ニ二〇円増し

一一八〇円

一二八〇円

一七五〇円

味わい定食

めおとれんげ

夫婦蓮華

天ぷら
ミニまぐろ丼
ミニとろろそば
(又は山菜そば)
小鉢



一四八〇円

由布姫御膳

ゆうひめ ごぜん

山かけネギトロ丼
山菜そば
ゆば豆腐煮
とうふフライ
かりん



一七五〇円

しあわせ御膳

とうふかつ鍋
飛竜頭揚げだし
ゆば煮物
季節の豆乳グラタン
季節のとうふ
とうふアイスクリーム



一九八〇円

定食

梅膳

一三八〇円

マゲロ刺身・ゆば豆腐煮
とうふフライ・小鉢
ご飯・味噌汁

竹膳

一六八〇円

刺身・ゆば豆腐煮・天ぷら
小鉢・ご飯・味噌汁

松膳

一八八〇円

刺身・ゆば豆腐煮
天ぷら・小鉢
ざるそば 又は かけそば

とうふかつ鍋定食

一一〇〇円

(とうふかつの玉子とじ)
ミニサラダ 小鉢付き



たかしまん定食(週替り)

店内ボード又はスタッフにお尋ねください

九〇〇円

得

地域ポイントカード

すわとも 500ポイント(500円)で

お召し上がりいただけます

天井

九八〇円

天ぷら鍋定食

一一〇〇円

(天ぷらの玉子とじ・小鉢付)

天ぷら定食

一三五〇円

信州ポークロース

煮かつ定食

九八〇円

(とんかつの玉子とじ)

とんかつ定食

一三〇〇円

みぞれかつ定食

一三五〇円

(大根おろしポン酢)

豚ヒレ

ひれかつ鍋定食

一二八〇円

(ヒレかつの玉子とじ・ミニサラダ付)

ひれかつ定食

一三五〇円

ひれかつみぞれ定食

一四〇〇円

(大根おろしポン酢)

刺身定食

一三五〇円

(酢のもの付)

わかさぎ

づくし定食

わかさぎ天ぷら

わかさぎフライ

佃煮

一二〇〇円



信濃づくし

馬刺し

わかさぎフライ

鯉の唐揚

ざる蕎麦

又は かけ蕎麦

一八九〇円



わかさぎ天ぷら定食

九八〇円

わかさぎフライ定食

九八〇円

馬刺し定食

一三八〇円

ちよこつと

ひとくち井ぶり

五八〇円

ひれかつ井

天 井

みそ天井

まぐろ井



ひとくち蕎麦

(冷・温)

四八〇円

お茶漬け

(海苔・梅)

四八〇円

ご飯・味噌汁

三五〇円

わかさぎ

づくし定食

わかさぎ天ぷら

わかさぎフライ

佃煮

一二〇〇円

信濃づくし

馬刺し

わかさぎフライ

鯉の唐揚

ざる蕎麦

又は かけ蕎麦

一八九〇円

わかさぎ天ぷら定食

九八〇円

わかさぎフライ定食

九八〇円

馬刺し定食

一三八〇円



ちよこつと

ひとくち井ぶり

五八〇円

ひれかつ井

天 井

みそ天井

まぐろ井



ひとくち蕎麦

(冷・温)

四八〇円

お茶漬け

(海苔・梅)

四八〇円

ご飯・味噌汁

三五〇円

信州 八ヶ岳山麓産

石臼挽き蕎麦

冷

そばの 三撰花

さんせんか

天ぷら又はサラダセット

一四八〇円

温

そばの 二色碗

天ぷら又はサラダセット

一四八〇円

冷

天ざる蕎麦

一四〇〇円

温

天かけ蕎麦

一四〇〇円

信州伝統野菜「上野大根」と「味噌」で

諏訪を味わう おしなそば

一〇〇〇円

天ぷら付き

一五八〇円



蕎麦いろいろ

(小鉢付き)

ざるそば

八〇〇円

山菜そば

八九〇円

とろろそば

(冷・温)

八九〇円

揚げ玉おろしそば

(冷・温)

八九〇円

天ぷらそば

(冷・温)

九八〇円

(温)

蕎麦・ミニ井セット

ざるそば 又は かけそば

ミニ井ぶり(マゲロ井・ひれかつ井・天井・みそ天井)

一三〇〇円

とうふ料理

とうふコース 雅

二五〇〇円

- とうふフライ
- ゴマ豆腐
- ゆば豆腐煮
- ゆば刺し
- グラタン
- 湯豆腐
- とうふサラダ
- とうふジュース

コース料理には
ご飯・お味噌汁は付いておりません



とうふ三昧

しあわせ御膳

一九八〇円

- とうふかつ鍋
- 飛竜頭揚げだし
- ゆば煮物
- 季節の豆乳グラタン
- 季節のとうふ
- とうふアイスクリーム



冷やつこ

三八〇円

とうふ

寄せとうふ

三八〇円

とうふ

黒ごま豆腐

四〇〇円

とうふ

揚げ出し

四〇〇円

とうふ

湯豆腐

六〇〇円

とうふ

とうふフライ

六〇〇円

グラタン

七二〇円

とうふアイス

三五〇円

湯葉の刺身

七〇〇円

生揚げ

五〇〇円

とうふデザート

下諏訪・松野屋「県知事賞受賞」

とうふまんま。パフェ

・フルーツ
・抹茶あずき

五八〇円

一品料理・郷土料理

一口馬刺し

六八〇円

馬刺し

一三五〇円

馬刺し盛皿

二〇〇〇円

(二、三人前)

川海老唐揚げ

六八〇円

わかさぎ唐揚げ

四五〇円

わかさぎ天ぷら

八八〇円

わかさぎフライ

八八〇円

わかさぎづくし

一〇〇〇円

(天ぷら・フライ・佃煮)

塩いか和え物

五〇〇円

あぶり酒粕

四〇〇円

ねぎ味噌



鯉唐揚げ

四五〇円

鯉甘煮

六八〇円

鯉こく

六八〇円

鱒塩焼き

六八〇円

珍味二種盛

六〇〇円

(イナゴ甘露煮・蜂のこ)

諏訪・松尾商店の

野沢菜コロッケ

六〇〇円

(二個)

茅野・ながた屋の

馬毛煮

六〇〇円

ごぼう揚げ

五八〇円

もつ煮

五八〇円

鶏唐揚げ

六八〇円

いか一夜干し

七五〇円

あさりワイン蒸し

六五〇円

天ぷら

一〇〇〇円

山かけ

八五〇円

ししやも

五〇〇円

酢豚盛皿

一一〇〇円

刺身

(二、三人前)

一〇〇〇円

牡蠣フライ

九〇〇円

(冬季)

梅干し天ぷら

四〇〇円

串揚げ各種

ほたて 二八〇円

えび 二八〇円

きす 一四〇円

いか 一四〇円

豚肉 一四〇円

鶏肉 一四〇円

野菜 一二〇円

串揚げセット

(全種1本)

一二〇〇円

サラダ各種

食前

諏訪サラダ 二〇〇円

野菜サラダ 五八〇円

とうふサラダ 六八〇円

鶏揚げサラダ 八〇〇円

鍋料理 (二, 三人前)

〜通年〜

とうふ鍋 二八〇〇円

ピリ辛鍋 二八〇〇円

海鮮
ピリ辛鍋 三八〇〇円

〜冬季〜

豆乳鍋 三八〇〇円

すわとも鍋 三八〇〇円
(諏訪みそ仕立て)

牡蠣
土手焼き鍋 四二〇〇円

*すきやき鍋・石狩鍋
きりたんぽ鍋は
予約にて承ります



上諏訪駅前
いずみ屋

がんばれ！

高校生限定応援丼



☆かつ丼

☆天 丼

☆魚フライ丼

☆ソースかつ丼

☆みそ天丼

☆マグロ丼

☆とりから丼

☆しょうが焼き丼

☆みぞれかつ丼

学生証をご提示ください



信州の伝統野菜 上野大根



諏訪地域のお味噌

を合わせて食べる信州そば



おしなそば

信濃國諏訪

TM

店舗によってメニュー内容が変わります。
この地域ならではの「おしなそば」を
ぜひお楽しみください。

〈おしなそば命名の由来〉
一七五〇年頃、江戸では「信濃（しなの）」のことを「おしな」と呼んでいたそうで、「蕎麦全書」の著者である日新舎友蕎子が信濃の国諏訪で出会った「食後に蕎麦湯を飲む」ことを、当時江戸市中で「おしな湯」と呼んで広めたそうです。その他、地域のお蕎麦にまつわる様々なエピソードを踏まえ、「おしなそば」と命名しました。

参考文献「現代語訳『蕎麦全書』二伝」（日新舎友蕎子著 新島繁（校注） 藤村和夫（訳解） 2006ハート出版）「蕎麦好きのこだわりや江戸時代中期の蕎麦の世界が面白く記されています」

江戸時代の蕎麦は

どこの

食べて



江戸時代中期の蕎麦の世界が面白く記されています

おろし大根（信州の伝統野菜 上野大根）

信州そば

だし汁

漬け物

諏訪のお味噌

◀他に食べることができる店舗の確認等、詳細はこちらよりご確認ください。※収穫した大根がなくなり次第終了となります。



季節のおすすめ

鉄平石焼き



信州ホーク

味噌漬け

一〇〇〇円

信州伝統野菜

上野大根の天ぷら

馬肉味噌漬け

一三〇〇円

上野大根の

わつこ漬

七五〇円

牡蠣フライ

九〇〇円

四〇〇円

鍋料理

(二、三人前)

お一人様用

【ぼち鍋】

も承ります

とうふ鍋

二五〇〇円

ピリ辛鍋

【九〇〇円】

海鮮

ピリ辛鍋

【九〇〇円】

豆乳鍋

三五〇〇円

すわとも鍋

【一二五〇円】

(みそ味寄せ鍋風)

三五〇〇円

牡蠣

土手焼き鍋

【一二五〇円】

四〇〇〇円

【一六〇〇円】



得

すわとも鍋は

すわともポイント1500ポイント

(1500円分)でお召し上がりいただけます