

営業時間

11:00 — 20:00

ラストオーダー

森のレストラン
Mori no Restaurant





「石臼挽き蕎麦粉・天然水・手打ち」

すべてにこだわった

十福の湯自慢のおいしい蕎麦。

当館でしか味わえない

蕎麦本来の「香り・味・食感」を

ぜひご堪能ください。

蕎麦

蕎麦職人の
「打ちたて蕎麦」。

- こだわり① 当館蕎麦職人による手打ち蕎麦。石臼挽き蕎麦粉を使った打ちたて茹でたての手打ち蕎麦です。熟練の職人によって打たれた蕎麦は、噛みしめる度に繊細な香りが広がります。
- こだわり② 蕎麦との相性を考えたこだわりの蕎麦だし
鷹節・昆布・干し椎茸で取っただしと、濃口醤油とみりん、ざら目で作ったかえしを合わせて作ります。既製品でない、蕎麦との相性を考えたこだわりの蕎麦だしです。



信州産
石臼挽き天ざる蕎麦

¥1,300
(税込)
蕎麦大盛+¥200

人気の石臼挽きの手打ち蕎麦に海老、野菜などの天婦羅が付いた豪華な一品です。

アレルギー：小麦・蕎麦・海老・卵



信州産
石臼挽き手打ち蕎麦 **¥790**
(税込)
蕎麦大盛+¥200

森のレストラン不動の人気No.1メニュー。
信州産石臼挽きの蕎麦粉を使用した手打ちそばです。
アレルギー：小麦・蕎麦



信州産石臼挽き **¥1,480**
海老天ざる蕎麦 (税込)
蕎麦大盛+¥200

冷たいお蕎麦に海老の天婦羅が2本付いた豪華な一品です。
アレルギー：小麦・蕎麦・海老・卵



信州産 **¥900**
石臼挽きとろろ蕎麦 (税込)
蕎麦大盛+¥200

松代の特産品である長芋を使ったメニューです。おなかにもやさしくヘルシーです。
アレルギー：小麦・蕎麦



信州産 **¥950**
石臼挽きくるみ蕎麦 (税込)
蕎麦大盛+¥200

蕎麦つゆに入れるくるみは、おとなり東御市の特産です。
ほのかな苦みが蕎麦つゆにコクを生みます。
アレルギー：小麦・蕎麦



信州サーモンと **¥1,100**
とろろのぶっかけ蕎麦 (冷) (税込)
蕎麦大盛+¥200

高価な信州サーモンと松代特産の長芋のとろろをぶっかけにしました。
アレルギー：小麦・蕎麦



梅としその **¥950**
とろろぶっかけ蕎麦 (冷) (税込)
蕎麦大盛+¥200

さっぱりした梅肉としそが蕎麦と相性抜群です。
アレルギー：小麦・蕎麦・卵



信州産石臼挽き **¥880**
青山玉子付蕎麦 (税込)
蕎麦大盛+¥200

信州蕎麦と青山の玉子のコラボレーションです。玉子をといで蕎麦つゆに入れてお召し上がり下さい。
アレルギー：小麦・蕎麦・卵



蓼科豚のごま肉 **¥960**
ぶっかけ蕎麦 (冷) (税込)
蕎麦大盛+¥200

肩ロースのしゃぶしゃぶ肉をごまで和えてぶっかけにしました。ごまの香りがとても良い一品です。
アレルギー：小麦・蕎麦・卵



海老天 **¥980**
おろし蕎麦 (冷) (税込)
蕎麦大盛+¥200

熱々の天婦羅に冷たいおろし蕎麦が合わさったぶっかけ蕎麦です。
アレルギー：小麦・蕎麦・海老・卵



甘辛地鶏と **¥980**
レモン蕎麦 (冷) (税込)
蕎麦大盛+¥200

甘辛いたれで地鶏のから揚げをからめて特製ソースで仕上げました。
アレルギー：小麦・蕎麦・乳



手延べ
天ざるうどん ¥1,300
(税込)
うどん大盛+¥200

熱々の天婦羅とのだ越しの良い手延べうどんは最高です。
アレルギー：小麦・海老・卵



手延べ海老 ¥1,480
(税込)
天ざるうどん うどん大盛+¥200

冷たい手延べうどんに大海老天麩羅が2本付いた豪華な一品です。
アレルギー：小麦・海老・卵



手延べうどんの
ざるうどん ¥780
(税込)
うどん大盛+¥200

こしがありとてものだしが良い一品です。
アレルギー：小麦



蓼科豚の
ごま肉ぶっかけうどん^冷 ¥960
(税込)
うどん大盛+¥200

肩ロースのしゃぶしゃぶ肉をごまで和えてぶっかけにしました。
ごまの香りがとても良い一品です。
アレルギー：小麦・卵



信州サーモンととろろの
ぶっかけうどん^冷 ¥1,100
(税込)
うどん大盛+¥200

高価な信州サーモンと松代特産の長芋のとろろをぶっかけにしました。
アレルギー：小麦



梅としその
とろろぶっかけうどん^冷 ¥950
(税込)
うどん大盛+¥200

さっぱりした梅肉としそがうどんと相性抜群です。
アレルギー：小麦・卵



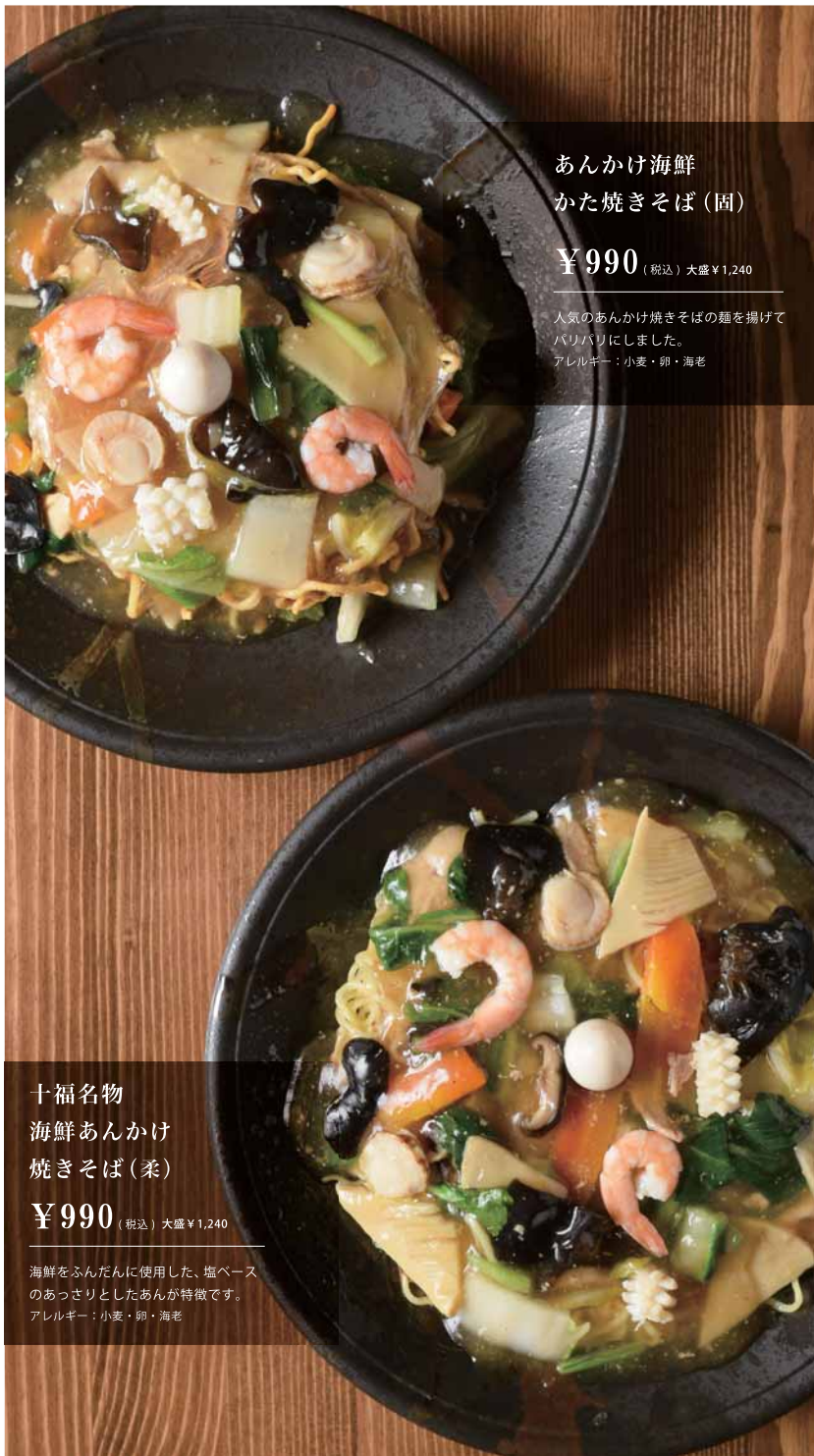
海老天
おろしうどん^冷 ¥980
(税込)
うどん大盛+¥200

熱々の天婦羅に冷たいおろしうどんが合わさった一品です。
アレルギー：小麦・海老・卵



甘辛地鶏と
レモンうどん^冷 ¥980
(税込)
うどん大盛+¥200

甘辛いたれで地鶏のから揚げをからめて特製ソースで仕上げました。
アレルギー：小麦・乳



あんかけ海鮮
かた焼きそば(固)

¥990 (税込) 大盛 ¥1,240

人気のあんかけ焼きそばの麺を揚げて
パリパリにしました。
アレルギー：小麦・卵・海老

十福名物
海鮮あんかけ
焼きそば(柔)

¥990 (税込) 大盛 ¥1,240

海鮮をふんだんに使用した、塩ベース
のあっさりとしたあんが特徴です。
アレルギー：小麦・卵・海老



十福特製
10種の冷し中華

¥1,180 (税込) 大盛 ¥1,430

色々な10種の具材を取り入れた冷し中華を
十福の湯オリジナルのたれでお召上がり
ください。
アレルギー：小麦・海老・卵



十福のこだわり①

温泉なると

なるとは静岡県焼津市のなるとの老舗北村で
作られた十福オリジナル温泉なるとです。
魚の味を大切にし、着色料はトマト色素を使
いアレルギー物質はありませんので安心して
お召し上がりいただけます。



あごだし十福の湯 ¥880
(税込)
特製醤油らーめん 大盛 ¥1,130

低加水麺を使用しコシのある麺にあごだしの醤油がからむ十福特製のラーメンです。
アレルギー：小麦・卵



昔ながらの中華そば

¥780
(税込)
大盛 ¥1,030

無添加のオリジナル温泉など、懐かしさの中に十福の湯ならではの詰まった特製ラーメンです。

アレルギー：小麦・卵



炒め野菜たっぷりの
味噌らーめん

¥900
(税込)
大盛 ¥1,150

コクのある味噌スープと、注文を受けてから炒めるたっぷり野菜が入った味噌ラーメンです。

アレルギー：小麦・卵



厚切り炙りチャーシュー麺

¥1,000
(税込)
大盛 ¥1,250

厚切りのチャーシューを贅沢に使用し1枚1枚その場で炙った香ばしいラーメンです。

アレルギー：小麦

ふっくらつやつやに炊きあげた、
昔懐かしいほっとする味。
森のレストランの
かまど炊きご飯を
ぜひお召し上がり下さいませ。

米

おいしい
「かまど炊きご飯」。

- おいしい理由① 米栽培に適した信州・佐久で手塩にかけて育てられた「特A級こしひかり」のお米です。
- おいしい理由② 十福の湯の地下に湧き出る「真田いずみの森天然水」で炊いています。
- おいしい理由③ 赤外線効果の高い、強い火力の「かまど炊き」です。



特選蓼科豚
ロースとんかつ定食

¥1,300

(税込)

ごはん大盛+¥150

大きな豚ロースにさっくりとした衣をまとった贅沢な一品です。

アレルギー：小麦・卵



地鶏の
から揚げ定食

¥990

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

カリカリに揚がった、旨みあふれる地鶏のから揚げです。炊きたてのごはんと一緒にお召し上がりください。

アレルギー：小麦



十福特製もつ煮定食

¥900

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

幸村味噌をブレンドしたもつ煮をかまど炊きご飯との定食に仕上げました。

アレルギー：小麦



十福のこだわり②

幸村味噌

米糴に長野県産のコシヒカリ、あきたこまち(上田・佐久地域)を、大豆には長野県産ナカセンナリ(上田・佐久地域)を使用、人工的に発酵を早めることはせず、信州真田町固有の気候風土の中で半年以上熟成し神川水系上流水を使用し、添加物を一切使用せず製造しています。



特選蓼科豚ロース

おろしとんかつ定食

¥1,400

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

熱々のロースかつにさっぱりとしたおろしをのせました。ポン酢をかけてお召し上がりください。

アレルギー：小麦・卵



特選蓼科豚ロース

とんかつ煮定食

¥1,380

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

蓼科豚のロースを煮込み青山玉子でとじました。

アレルギー：小麦・卵



キャベツたっぷり

鉄板おろしメンチかつ定食

¥1,200

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

熱々の牛肉のメンチかつをキャベツたっぷりの上に乗せました。大根おろしと共に召し上がりください。

アレルギー：小麦・卵



青山玉子かけご飯定食

¥620

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

青山玉子の美味しさをストレートに味わえる定食です。

アレルギー：小麦・卵



地鶏と青山玉子の とろける親子丼

¥980 (税込)

ごはん大盛+ ¥150

地鶏のもも肉と青山玉子を醬沢に2個使用し、とろとろふわふわに仕上げた一品です。
アレルギー：小麦・卵



蓼科豚のロースと 青山玉子のかつ丼

¥1,100 (税込)

ごはん大盛+ ¥150

こだわりの蓼科豚のロースカツを甘めのタレで煮込み青山玉子でとじ、丼に仕立てました。
アレルギー：小麦・卵



地鶏のから揚げと 青山玉子とじ丼

¥980 (税込)

ごはん大盛+ ¥150

人気の地鶏のから揚げを青山の玉子でとじました。熱々をお召し上がりください。
アレルギー：小麦・卵



蓼科豚の 美味だれ風かつ丼

¥1,100 (税込)

ごはん大盛+ ¥150

熱々のかつに美味だれをかけた新しい一品です。
アレルギー：小麦・卵



十福のこだわり③

青山の玉子

菅平山産の卵職人が育てたこだわり卵
農場主の青山茂樹さんが鶏に与えているのは、遺伝子組み換えをしないとうもろこし・大豆・菜種などの植物性飼料に、にんにく・黒ゴマ・唐辛子・パプリカなど香辛料をはじめ、オリゴ糖・人参・海藻などを手作り配合した飼料です。
青山の玉子はこの手作り飼料で育った、栄養価の高い卵です。安心して生でお召し上がりいただけます。



十福のこだわり④

蓼科豚

蓼科地域の指定農場で飼育される蓼科豚のブランド「マーブルハイボーク」。薬品無添加の麦を主体とした飼料を生育過程に応じた配合で与えています。肉の飼育過程では7割のパネラーが通常の肉より好ましいとした結果があります。



峠の蓼科豚カツ丼

¥1,100

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

季節のフルーツを使った手作りの具だくさんソースをかけキャベツもたっぷり使用したかつ丼です。

アレルギー：小麦・卵



峠のメンチかつ丼

¥1,100

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

熱々の牛肉のメンチかつに十福オリジナルソースをたっぷり使用した一品です。

アレルギー：小麦・卵



十福のこだわり⑥

十福特製ソース

長野県産のりんごや桃など、季節のフルーツをベースにしたオリジナルソースです。
生姜やにんじん、玉ねぎなどじっくり煮込み甘辛く仕上げ、料理人のこだわりのソースがお肉の美味しさを引き出します。



峠の地鶏 から揚げ丼

¥1,000

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

熱々の地鶏の唐揚げを山盛りにして峠に見立てました。
オリジナルマヨソースをかけての提供となります。

アレルギー：小麦・卵



地蔵峠 峠の天丼

¥1,100

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

大きな海老を2本使用した豪華な一品です。
アレルギー：小麦・海老・卵



サラダ ローストビーフ丼(スープ付)

¥1,250

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

色々な野菜をたっぷり使用したサラダ仕立ての丼物です。

アレルギー：小麦・卵



豪快焼きモツ丼

¥1,180

(税込)

ごはん大盛+ ¥150

人気の高いモツを焼きモツにしてどんぶり仕立てにしました。
ニンニク醤油の味でご飯が進みます。

アレルギー：小麦



新鮮 **¥1,400**
さくら丼 (税込)
ごはん大盛+ ¥150

新鮮な馬刺しに生姜のきいた特製たれが良く合う一品です。
アレルギー：小麦



信州サーモンと **¥1,200**
イクラの親子丼 (税込)
ごはん大盛+ ¥150

信州サーモンといくらの親子丼です。
アレルギー：小麦・卵



十福のこだわり⑥

信州サーモン

ニジマスとブラウントラウトを交配させた信州を代表するブランド食材です。甘みの強い身はきめが細かく、とろけるような舌触りです。



信州サーモン
アボカドミニ丼と
うどんセット

¥1,180 (税込)
ごはん大盛+ ¥150

ミニ丼とざるうどんのセットです。
※プラス100円で蕎麦に変更できます。
アレルギー：小麦・卵



ミニユッケ丼と
うどんセット

¥1,280 (税込)
ごはん大盛+ ¥150

新鮮な馬刺しを青山玉子の真身と共にコチジャンのたれでお召し上がりください。うどんもあり大変お得な一品です。
※プラス100円で蕎麦に変更できます。
アレルギー：小麦・卵



信州サーモンの
冷しレモン茶漬けと
うどんのセット

¥1,280 (税込)
ごはん大盛+ ¥150

酸味の効いたお茶漬けの出汁を信州サーモンと共に、暑い日でも食欲がすすむ一品です。
※プラス100円で蕎麦に変更できます。
アレルギー：小麦・卵



石焼き
ローストビーフカレー(スープ付)

¥1,380
(税込)
大盛り不可

熱々の石焼に豪華なローストビーフをたっぷりのせました。

アレルギー：小麦



蓼科豚のカツカレー(スープ付)

¥1,250
(税込)
ごはん大盛+ ¥150

蓼科豚のロースかつにカレーをあわせました。
とてもお得な一品です。

アレルギー：小麦・卵



峠の
メンチかつカレー(スープ付)

¥1,280
(税込)
大盛り不可

十福オリジナルカレーに牛肉のメンチかつが乗った満足の一品。

アレルギー：小麦・卵・乳

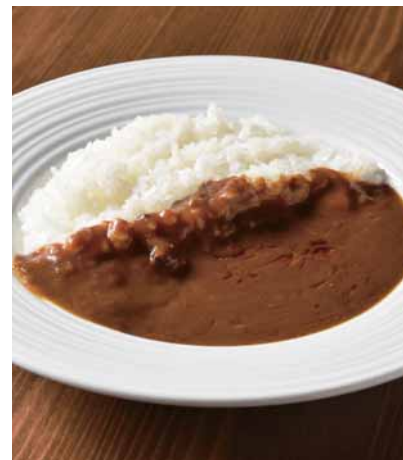


石焼きチーズ
ハンバーグカレー(スープ付)

¥1,180
(税込)
大盛り不可

熱々の石焼きにハンバーグととろけるチーズが
食欲をそそります。

アレルギー：小麦・卵・乳



十福特製
ビーフカレーライス(スープ付)

¥800
(税込)
ごはん大盛+ ¥150

牛肉を長時間煮込みスパイスをきかせた深い味わいの十福特製の
ビーフカレーです。

アレルギー：小麦

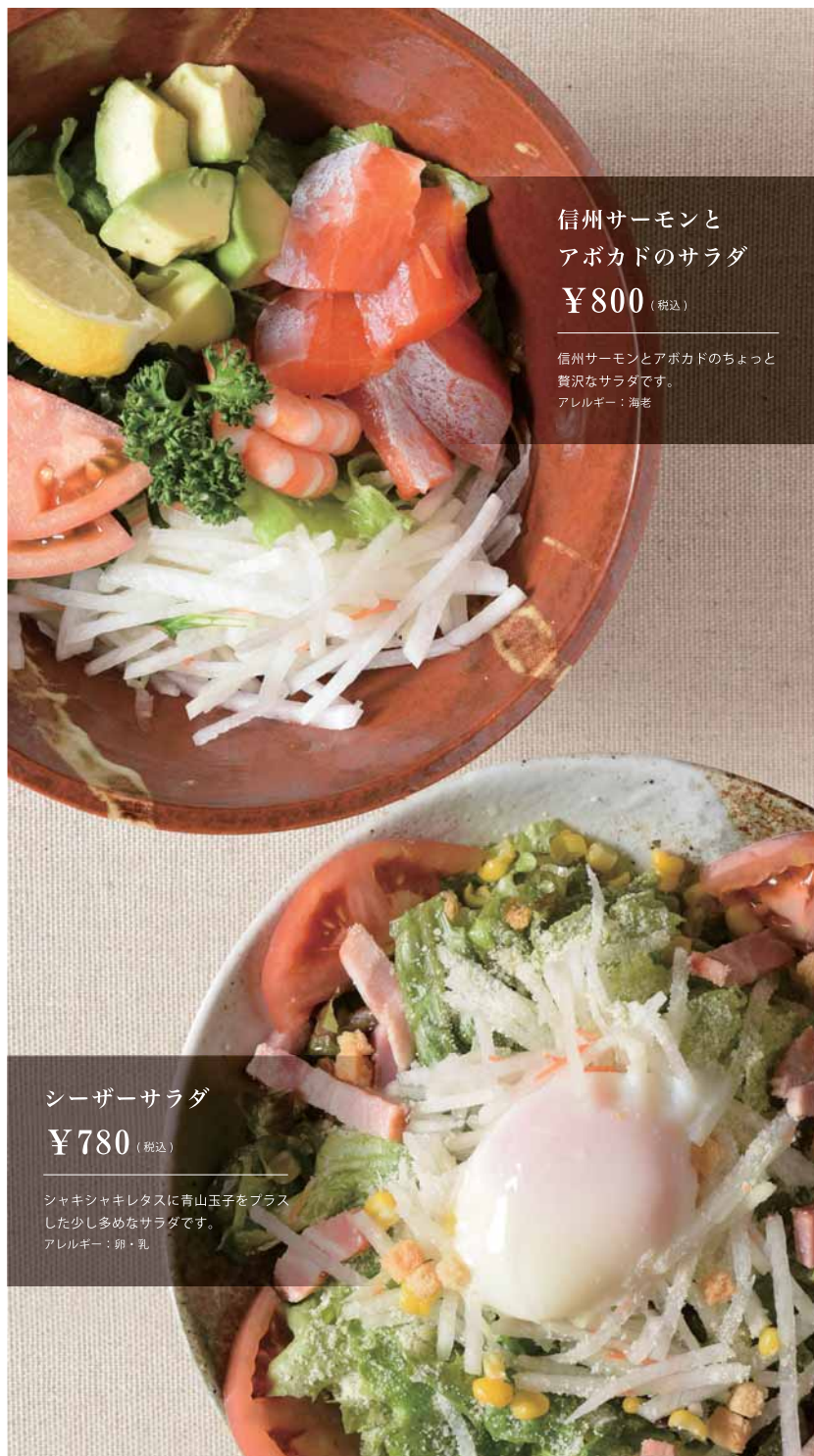


青山玉子の
温玉カレー(スープ付)

¥870
(税込)
ごはん大盛+ ¥150

とろりと青山の玉子のコクが、カレーとの相性抜群です。

アレルギー：小麦・卵



信州サーモンと
アボカドのサラダ

¥800 (税込)

信州サーモンとアボカドのちょっと
贅沢なサラダです。
アレルギー：海老

シーザーサラダ

¥780 (税込)

シャキシャキレタスに青山玉子をプラス
した少し多めのサラダです。
アレルギー：卵・乳



ローストビーフの
サラダ

¥990
(税込)

豪華なローストビーフと新鮮野菜のサラダに仕立てました。
お好きなドレッシングをおかけください。



大根はりはりサラダ

¥500
(税込)

シャリシャリ大根に揚げ蕎麦を合わせた一品です。
アレルギー：小麦・蕎麦



豚肉の
しゃぶしゃぶサラダ

¥700
(税込)

豚肉とすりごまをあわせ一品です。ごまのドレッシングが
相性抜群です。



ミニサラダ

¥150
(税込)

サラダが少し欲しいときにぜひどうぞ。



信州サラダ蕎麦

¥580
(税込)

※うどんに変更できます

信州野菜と信州そばをあわせサラダ仕立てに致しま
した。(こちらはサラダですでお蕎麦は少量となっ
ております)

アレルギー：小麦・蕎麦

ご注文を受けてから、
当館のピッツァ職人が
丁寧に手作業で焼き上げます。
焼きたて熱々をぜひどうぞ！

Pizza

石窯焼きピッツァの
こだわり。

- おいしい理由① 450度以上の高温で焼き上げるから。
- おいしい理由② 薪を使って焼き上げるから香ばしく表面はざっくり中はもっちりな食感です。
- おいしい理由③ イタリアナボリの伝統そのまま、小麦、水、塩、酵母のみを使用した自家製生地。
- おいしい理由④ 小麦粉は信州産を独自にブレンド。
- おいしい理由⑤ ご注文を受けてから丁寧に一枚一枚手作業で焼き上げているから。



マルゲリータ

¥1,280 (税込)

イタリアンピッツァの定番。
トマトソースにとろけて湿り合う
モッツアレラチーズ、バジルの香り。
人気 No.1 のピッツァです。
アレルギー：小麦・乳

季節野菜の ミックスピッツァ

¥1,380 (税込)

季節の食材を使用した彩り豊かな
ピッツァ。
アレルギー：小麦・乳

4種のチーズ
小布施牛乳の
自家製リコッタチーズ使用
¥1,380 (税込)

モッツアレラ・バルミジャーノ・ゴルゴンゾーラ
・小布施牛乳で仕込んだ自家製リコッタチーズ
の4種チーズがとろける美味しさ！
アレルギー：小麦・乳



マリナーラ
¥1,180 (税込)

トマトの酸味、オレガノ、ニンニクの香りが
堪らない。まだピッツアにチーズが乗って
なかった頃から船乗りに愛されていた
伝統的なイタリアンピッツアです。
アレルギー：小麦



ツナマヨネーズと
コーンのピッツア
¥1,180 (税込)

お子様に大人気のピッツア。とろける
チーズとツナマヨネーズの相性が◎。
アレルギー：小麦・乳・卵



八幡屋儀五郎の
一味サラミピッツア^辛
¥1,280 (税込)

七味で名高い“根元 八幡屋儀五郎”
の一味サラミを使用した辛さがたま
らないピッツア。チーズなし。
アレルギー：小麦



地鶏の窯焼き
信州上田美味だれ風
¥1,430 (税込)

信州上田のソウルフード“美味だれ
焼き鳥”をピッツアにアレンジ！
アレルギー：小麦・乳





信州サーモンの燻製と
ハーブサラダのピッツァ

¥1,430
(税込)

信州サーモンのスモークとハーブのサラダ仕立てピッツァ。
※持ち帰り不可
アレルギー：小麦・乳



信州米豚の
キムタクピッツァ (辛) ¥1,430
(税込)

長野県塩尻市の学校給食で人気のキムチとたくあんを使った
“キムタクごはん”を“キムタクピッツァ”に！
信州米豚を合わせてボリュームアップ！
アレルギー：小麦・乳



フレッシュトマトと
モッツアレラのピッツァ ¥1,430
(税込)

モッツアレラチーズをベースにジューシーなプチトマトを
のせて。バジルの香りも添えました。
アレルギー：小麦・乳



お子様
ラーメンセット ¥650
(税込)
大盛不可

お子様ラーメン
(単品) ¥480
(税込)
大盛不可

お子様の好きなハンバーグが付いた小さなラーメン
のセットです。ラーメンだけの単品もございます。
アレルギー：小麦・海老・卵 (単品は小麦のみ)



お子様
カレーセット ¥700
(税込)
大盛不可

お子様が大好きなカレーのセットです。ハンバー
グやエビフライも付いたプレートです。
アレルギー：小麦・海老・卵



お子様
ざる蕎麦 ¥500
(税込)
大盛不可

ミニざる蕎麦にジュースとゼリーが付いたお得な
一品です。
アレルギー：小麦・蕎麦



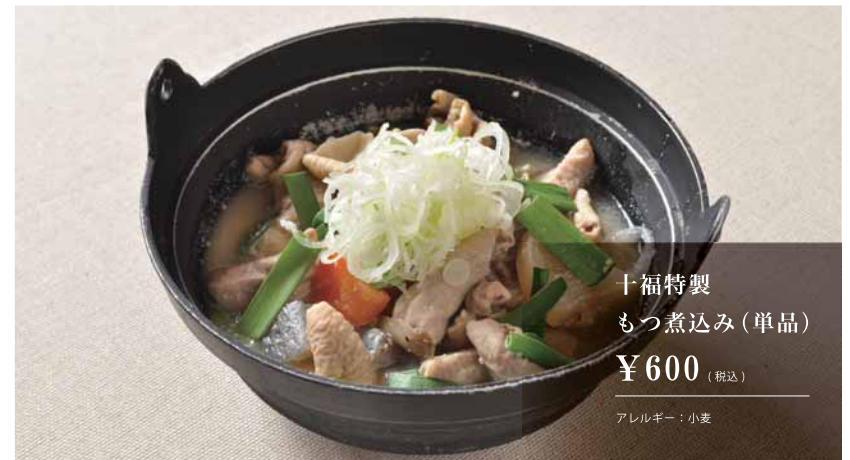
お子様
ざるうどん ¥500
(税込)
大盛不可

ミニざるうどんにジュースとゼリーが付いたお得な
一品です。
アレルギー：小麦



キャベツたっぷり
鉄板おろし
メンチかつ(単品)
¥1,000 (税込)

アレルギー：小麦・卵



十福特製
もつ煮込み(単品)
¥600 (税込)

アレルギー：小麦



特選蓼科豚ロース
とんかつ(単品) **¥1,100** (税込)

アレルギー：小麦・卵



特選蓼科豚ロース
おろしとんかつ(単品) **¥1,200** (税込)

アレルギー：小麦・卵



信州サーモンのお造り **¥850** (税込)

アレルギー：小麦



信州名物鮮馬刺し **¥990** (税込)

アレルギー：小麦



地鶏の
から揚げ **¥750** (税込)

アレルギー：小麦



特選蓼科豚ロース
とんかつ煮(単品) **¥1,180** (税込)

アレルギー：小麦・卵



いくらおろし **¥700** (税込)

アレルギー：小麦



柔らかい
いかのから揚げ **¥520** (税込)

アレルギー：小麦



地鶏の軟骨から揚げ
¥500
(税込)

アレルギー：小麦



青山の味たまご煮
¥300
(税込)

アレルギー：小麦・卵



青山の温泉玉子
¥180
(税込)

アレルギー：小麦・卵



フライドポテト
¥350
(税込)



枝豆
¥320
(税込)



明太マヨフライドポテト
¥420
(税込)

アレルギー：小麦・卵



モッツアレラチーズの
天婦羅 ¥680
(税込)

アレルギー：小麦・卵・乳



かまごご飯
¥200
(税込)



かまごご飯セット
¥300
(税込)

アレルギー：小麦

Drink

Alcohol



生ビール	中ジョッキ(プレミアムモルツ生ビール)	¥550 (税込)
瓶ビール	中瓶	¥630 (税込)



オールフリー樽詰 ¥390
(税込)



角ハイボール ¥420
(税込)

Drink

Alcohol



- 熱燗 冷や酒 1合 ¥460 (税込)
- 熱燗 冷や酒 2合 ¥840 (税込)
- 十福生酒 溪流・生貯蔵 300ml 瓶 ¥790 (税込)



- 真田三代 (佐久市・麦) ボトル ¥2,300 (税込) グラス ¥600 (税込)
- 喜代作 (佐久市・いも) ボトル ¥2,300 (税込) グラス ¥600 (税込)

Drink

Alcohol



- 五一ワイン(赤) ¥1,100 (税込)
- 五一ワイン(白) ¥1,100 (税込)



- 梅酒ソーダ 山崎蒸留所 ¥480 (税込)



- 翠 ジンジャーソーダ ¥480 (税込)
- 翠 ジンソーダ ¥380 (税込)



- こだわり酒場 レモンソーダ ¥380 (税込)
- こだわり酒場 濃いめレモンソーダ ¥430 (税込)

Soft drink

- オレンジジュース 炭酸 ¥280 (税込)
- ぶどうジュース 炭酸 ¥280 (税込)
- ウーロン茶 ¥280 (税込)
- オレンジジュース 果汁 ¥280 (税込)