

総社市のパン屋・飲食店55店舗が集結!



総社の「おいしい」が盛りだくさん!



パン11店舗

特製パンやスイーツが勢揃い

自慢の逸品をめしあがれ!

店主のイチオン大辞典

Presented by 総社商工会議所

心もお腹も大満足♪



Bread



Gourmet

グルメ44店舗

歴史ある名店から最新の話題店まで

デジタルマップはこちらから! ▶



総社商工会議所

0866-92-1122



01 ベーカリー トングウ



上あん(油パン) 180円(税込)

総社市民4世代に愛されるソウルフードの油パン。袋を開けた瞬間にシナモンが香るモチモチ生地に自家製のこしあんを包んだトングウの看板商品。

〒 総社市駅前1-2-3
☎ 0866-92-0236
🕒 8:30~18:00
📅 日・月曜
(正月、GW、夏期など長期休業あり)



ホームページ



デジタルマップ

02 アンブrosia AMBROSIA



クリームパン 203円(税込)

自家製カスタードに無添加生地の完全無添加クリームパン。甘すぎない口溶けの良いカスタードクリームです。*一日中販売(無くなり次第終了)

〒 総社市駅南1-35-18
☎ 0866-92-7377
🕒 7:30~18:00
📅 月・火曜



Instagram



デジタルマップ

03 キッチンテラスSOJA そらcafé



牛タンのローストビーフごはん 1,600円(税込)

厳選した牛タンの「タン元」だけを使用したローストビーフ。牛タン本来の旨みと、とろけるロビけがたまりません!!牛タンのために開発したそらcafé特製のソースをかけて、白ごはんと一緒にどうぞ。ソースは和風・洋風からお選びいただけます。ランチナップは2種類!副菜付き800円(税込)と、ガッツリ食べられるデラックス(副菜・温泉卵付き)1600円(税込)は牛タンもごはんも増量!ガーリックシュリンプドッグ600円(税込)も大好評販売中!※写真はデラックス

〒 総社市総社1012-1
☎ 090-1331-6567
🕒 11:00~17:00
📅 水・木曜・不定休



Instagram



デジタルマップ

04 国民宿舎サンロード吉備路 ベーカリーカフェ「クルール」



総社ドッグ「チリコンカン」 410円(税込) ※テイクアウトは400円

豆の具材感がたっぷりあり、スパイシーな味と牛肉・トマトの旨み特徴的なメキシコ料理。ピリ辛味のソースとウインナーの相性が抜群です。*ドッグの提供時間は8:00~13:45になります。

〒 総社市三須825-1
☎ 0866-90-0550(代表)
🕒 8:00~17:00
📅 不定休



Instagram



デジタルマップ

05 ナンバベーカリー



バゲット・クラシック 307円(税込)

バゲット(フランスパン)はヨーロッパでは日本のご飯と同じく食卓に欠かせないものです。当店のバゲットは粉の旨味や甘味を最大限味わってもらえるようシンプルな配合で仕上げています。*平日2回焼成(朝・昼)、土・日・祝3回焼成(朝・昼・夕方)

〒 総社市駅南2-34-1
☎ 0866-95-2866
🕒 7:30~18:30
(土日祝は18:00まで)
📅 火曜・不定休



Instagram



デジタルマップ

06 小さな洋菓子店 Petite Graine



窪木シュー 290円(税込)

当店の一番人気カスタードクリームたっぷりの窪木シュー(290円)、食べやすいサイズの小窪木シュー2個入り(210円)もございます。

〒 総社市窪木911-1 ※国道180号
挟んで向かいにも駐車場がございます。
☎ 0866-92-9676
🕒 10:00~18:00
📅 火・水曜



ホームページ



デジタルマップ

*商品は1食の価格です。*商品は数に限りがございますので、品切れの際はご了承ください。*店舗によって臨時休業や営業時間等が変更となる場合がございます。*休業につきましては各店舗に

07 Blanc noel



いちごショート 520円(税込)

知人ぞ知るカルピスの高級生クリームを使用し、甘さ控えめで店主自慢の最高に口どけの良いスポンジで作上げた一品です。

09 Pâtisserie & Boulangerie 杏



焼きドーナツ 赤鬼 390円(税込)

鬼ノ城に住むやさしい鬼をイメージしたかわい焼きドーナツです。角はアーモンドで表現し、鮮やかなチョココーティングとふわふわな食感がクセになる一品です。赤鬼のほかに青鬼、黄鬼、黒猫もご紹介します。

11 ケーキ工房



チーズケーキ 356円(税込)

チーズ好きには特におすすめ。濃厚なチーズのおいしさを存分に味わえる当店人気の一品です。※無くなり次第終了

お問い合わせください。 ※掲載されている情報は2025年7月31日現在のものです。内容等が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

08 Pâtisserie Coa



クイニーアマン 280円(税込)

発酵バターをたっぷり折り込んだデニッシュ生地を香ばしくキャラメリゼしたパティスリーならではの品。

10 a tempo



モンブラン 500円(税込)

黒糖シロップとラム酒をしっかりと土台に染み込ませ、生クリームと栗の甘露煮をマロンクリームで包み込んであります。

11-2 いっちゃんのパン屋さん



農マルドッグ 420円(税込)

全粒粉使用のソフトなパンに粗びきフランク、スクランブルエッグ、トマト、グリーンリーフをサンドした特性ドッグパンです。

お問い合わせください。 ※掲載されている情報は2025年7月31日現在のものです。内容等が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

01 町家カフェ 太郎茶屋鎌倉 総社店



鎌倉 贅沢パフェ 990円(税込)

鎌倉の和甘味を凝縮したスペシャルパフェです。 ※ドリンクと同時注文で100円引き

04 ニュードレミファ 総社店



ミニチョコパフェ 480円(税込)

締めデザートに丁度いいサイズです。

07 老松園



満月 130円(税込)

看板商品の満月、瓊乃柚(たまのゆ)は総社市民の憩いの味です。満月はこしあんをしっとりとした生地で作った、甘すぎず飽きがこない絶妙な職人の技が光る逸品です。 ※事前予約からの購入がオススメです。

お問い合わせください。 ※掲載されている情報は2025年7月31日現在のものです。内容等が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

02 喫茶 心温



手作りプリン&ゼリー 350円(税込)

プリンは牛乳、生クリーム、卵、砂糖、バニラビーンズのみを使用し、素材が生きてくるシンプルな美味しさです。ゼリーも季節のフルーツで美味しく仕上げています。 ※毎週木曜から限定個数販売。

05 平川雪舟庵



チュッピー焼どうなつ 151円(税込)

総社市のゆるキャラ、チュッピーとのコラボ商品です。

08 御菓子司 備庵



本わらび餅 300円(税込)

蕨粉、砂糖、水の特別な配合でモチモチ食感に仕上げられています。作り立てを冷凍して販売しています。香ばしくローストした国産きなこを使用しております。 ※冷凍販売となります。

お問い合わせください。 ※掲載されている情報は2025年7月31日現在のものです。内容等が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

03 Fondant Miel



ビスタチオモンブラン 440円(税込)

ビスタチオを練り込んだ見た目も可愛いタルトケーキ。ランチ後のケーキセットにも! ※テイクアウトもOKです!

06 わらびの華 総社店



冷たい華やき 300円(税込)

冬に人気の華やき(大判焼)を夏仕様に変じ! 毎年人気のあんバターや、名物わらび餅をのせた華やきなど、常時15種類以上をご用意しています。 ※期間限定販売(〜8月末予定)

09 Acai Bowl kintoun



スタンダード 1,500円(税込)

味も見た目もパーフェクト。総社初! アサイーボウル専門店です。お座敷・テラス席あり。 ※テイクアウトも出来ます。

お問い合わせください。 ※掲載されている情報は2025年7月31日現在のものです。内容等が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

01 洋食の店 ブーン



Bランチ 1,600円 (税込)

ボリューム満点。一度に3つの味が楽しめます。

所 総社市中央2-2-1
☎ 0866-93-1219
🕒 11:00~14:00
17:00~19:30
(食材が無くなり次第終了)

休 水・木曜



デジタルマップ

02 UOICHI Café 鳥兎



魚市定食(ばら寿司) 1,320円 (税込)

創業75年当時と変わらぬ味をご賞味ください。

所 総社市総社3-6-6
☎ 0866-92-0931
🕒 9:00~18:00

休 木曜



Instagram



デジタルマップ

03 手打うどんよこた



天ざるうどん 1,070円 (税込)
天ぷらうどん 990円 (税込)

衣は卵や混入もの無しで、うどんと同じ小麦粉を使うため、つゆとマッチ。海老天2本が入りボリュームー。※写真は天ざるうどん

所 総社市井手1134-11
☎ 0866-92-4472
🕒 10:30~20:00

休 月曜 (祝日の場合は火曜)



デジタルマップ

10 THE MINGERING DINER



ガーリックシュリンプライスプレート 1,200円 (税込)

ハワイの定番グルメのガーリックシュリンプはハワイ・カリフォルニアスタイルの当店でも大人気です。

所 総社市井手1125-4
☎ 0866-31-5670
🕒 9:30~19:00 (L.O.18:00)

休 火曜



Instagram



デジタルマップ

11 彩食健美SHU



SHUの海老マヨ 825円 (税込)

他店には無い見た目の海老マヨですが、食べればしっかり海老マヨです。※ディナーのみ(クーポンがあればランチも可)

所 総社市中央6-9-107
吉備ビル1F
☎ 0866-31-7734
🕒 11:30~15:00
17:30~24:00

休 木曜



Instagram



デジタルマップ

12 やき鳥仙



骨付き鳥 わかどり 1,050円 (税込)
おやどり 950円 (税込)

ボリュームあるわかどり、歯ごたえあるおやどり。※テイクアウトできます。※写真はわかどり

所 総社市井手592-1
☎ 0866-92-0600
🕒 17:00~23:30 (L.O.23:00)

休 木曜



ホームページ



デジタルマップ

04 お食事処 前田



ネギトロ海鮮ちらし 1,300円 (税込)

ネギトロの上にはたくさんの海鮮が載っています!ボリュームもあり、温かい茶碗蒸しと一緒にどうぞ。

所 総社市窪木894-6
☎ 0866-92-1562
🕒 11:00~14:30
17:00~21:00

休 火曜夜・水曜



ホームページ



デジタルマップ

05 お好み焼き どんぐり



モダンそば 900円 (税込)

ボリューム満点の「モダンそば」です。お腹が空いた時はぜひ!

所 総社市小寺790-1
☎ 0866-92-3987
🕒 11:00~14:00
17:00~19:00

休 火曜・第2・4水曜



Instagram



デジタルマップ

06 焼肉金山 総社店



ホルモンうどん 968円 (税込)

ホルモンたっぷりの人気メニュー!美味しいと好評いただいております。数量限定のため、店員にご確認ください。

所 総社市門田313-1
☎ 0866-92-3933
🕒 月~金曜16:00~22:00
土・日・祝11:30~22:00 (いずれもL.O.21:30)

休 火・水曜



ホームページ



デジタルマップ

13 krack



パエリア 1,480円 (税込) ~

本場スペインで修業したシェフが作るこだわりのパエリアです。寄島産の魚と海老などで丁寧に汁を取っています。※ランチタイムは数量限定

所 総社市総社3-2-14
☎ 0866-33-9013
🕒 水・土・日曜12:00~16:00 (土曜は15:00まで)
水~日曜17:00~22:00

休 月・火曜



Instagram



デジタルマップ

14 二代目川島ジャンボ



お昼の定食 990円 (税込)

お昼の定食は王道の唐揚げに始まり、タルタルチキンや肉厚ロースかつ、白身魚やジャンボアジフライなど全12種類の厳選されたおかずの中からその日の気分によって選べます。

所 総社市岡谷108-1
☎ 0866-93-8898
🕒 11:30~14:30
17:00~21:00 (夜のみ当日予約制)

休 日曜・祝日



ホームページ



デジタルマップ

15 らーめん夢民



かつ定食 1,000円 (税込)

国産豚のとんかつと無化調の中華そばとのセット。ライスはおかわり自由です。

所 総社市宿99-5
☎ 0866-93-6388
🕒 11:00~15:00

休 水曜



デジタルマップ

07 サントピア岡山総社 レストラン「白煉瓦」



サントピア御膳 2,300円 (税込)

引き出し型2段BOXには、小鉢、天ぷら、お刺身など。少しづついろいろ楽しめます。※ランチにはサラダバーが付きます。

所 総社市素1215
☎ 0866-95-8811
🕒 11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~21:30(L.O.20:30)

休 なし



ホームページ



デジタルマップ

08 中華そば 吉備路



豚菜らーめん 900円 (税込)

冷たい麺とピリ辛野菜炒めにあっさりつゆでウセになる美味しさです。

所 総社市岡谷108-3
☎ 0866-94-3018
🕒 11:00~15:00
17:00~20:00

休 火曜



デジタルマップ

09 八剣伝 総社中央店



八から鍋 977円 (税込)

八剣伝名物。選べる辛さがウセになります。

所 総社市中央1-6-29
☎ 0866-92-3378
🕒 17:00~24:00

休 火曜



情報サイト



デジタルマップ

16 鮮遊食房屋 岡山総社店



にぎり寿司 十貫(赤米使用) 1,815円 (税込)

しゃりに地元「赤米」を使用。五貫・七貫・十二貫もごさいます。※仕入れ状況により、ネタが変更になる場合がございます。※赤米が完売した場合は白米寿司になります。

所 総社市総社1-16-14
☎ 0866-90-0788
🕒 11:00~15:00(L.O.14:00)
17:00~23:00(L.O.22:00)

休 なし(12/31、1/1は休み)



ホームページ



デジタルマップ

17 食絆 かないど



釜めし御膳 2,900円 (税込)

お米から炊き上げた当店自慢の一品です。※釜めし単品お持ち帰りもできます。

所 総社市金井戸190-1
☎ 0120-547-510
🕒 11:00~14:00
17:00~21:00 (L.O.20:30)

休 月曜(祝日の場合は火曜)
木曜夜



ホームページ



デジタルマップ

18 魚料理 一心



日替わり定食 1,300円 (税込)

色々な小鉢と新鮮な焼き魚と揚げたて天ぷらが楽しめるお得な定食となっています。

所 総社市駅前2-16-28
☎ 0866-94-1237
🕒 11:00~14:00
17:00~21:00

休 日曜



ホームページ



デジタルマップ

19 麵ノ虎次郎SOJA



虎次郎ラーメン 1,050円(税込)〜

二郎系ラーメン店に、ファミリー向け新メニュー登場!お子様連れも大歓迎!ぜひご家族でお越しください!

所 総社市地頭片山5-1
 営 11:00~14:00
 17:00~20:00(金・土曜)
 休 月曜



Instagram

デジタルマップ

22 和食 たにもと



雪舟コース 3,000円(税込)

当日もOKなお手軽コースです
 (先付、蓋物、御造り、茶碗蒸し、天ぷら4品)
 ※金・土は高校生以上はコース料理のご注文が必須

所 総社市駅前1-6-43 1F
 営 0866-34-2165
 17:30~21:30(月~木曜)
 17:30~22:00(金・土曜)
 休 日曜・不定休



Instagram

デジタルマップ

25 mon lapin



無添加ベーコンのパニーニ 820円(税込)

無添加ベーコンと季節の野菜、たっぷりのチーズをサンドしました。焼立て最高ですよ!

所 イベント出店情報は
 Instagramで発信中
 休 不定休



Instagram

デジタルマップ

20 中華 kinomi



麻婆豆腐 1,250円(税込) (ランチ定食)

ランチでは、土鍋に入れてグツグツと出しています。山椒が効いて、あつっ、辛い、痺れる五感を感じてもらいたいです。

所 総社市駅南2-9-1
 営 0866-31-5603
 11:00~14:00
 17:00~21:00
 休 火・水曜・不定休



Instagram

デジタルマップ

23 SHAKA SPICE



全部がけ 1,700円(税込)

15種類以上のスパイスと、こだわりの具材をふんだんに使った自慢のスパイスカレーです。※チキン、牛すじ、エビから2種を選択

所 総社市中央2-2-1
 ことぶきビル6号
 営 0866-31-6521
 11:00~14:30
 17:00~20:00
 休 日曜



Instagram

デジタルマップ

26 一花~ひとはな~



ランチ御膳 1,650円(税込)

罪悪感のない、ご飯です。筋肉飯=減量飯です。昼も夜も同じメニューが食べられます。
 ※女将の健康飯で気まぐれでメニューが変わります。

所 総社市総社2-15-26
 営 0866-37-2225
 11:00~14:30
 夜営業は予約のみ
 休 不定休



Instagram

デジタルマップ

21 珈琲館モカ



ブタショウガ焼き定食 900円(税込)

人気ランチのブタショウガ焼き、イカショウガ焼き定食などは夕方まで楽しめます。

※無くなり次第終了

所 総社市中央2-5-17
 営 0866-93-2959
 8:00~17:30
 休 月曜



デジタルマップ

24 鉄板食堂 オハナ



キャベツ焼き 400円(税込)

昔ながらの洋食焼きです。朝・昼・夜のおかずの一品としてもおやつやビールのあてとしてもオススメです。具材はキャベツ・玉子・青ネギ・天かすとシンプルかつ低カロリーでヘルシーです。

所 総社市中央2-2-1
 ことぶきビル3号
 営 090-1015-0087
 11:00~14:00
 17:30~20:00
 休 水・第1、3日曜



Instagram

デジタルマップ

27 珈琲豆 木蓮



ホットコーヒー 400円(税込)

どの珈琲でも1杯400円でお楽しみいただけます。また、アイスコーヒー、カフェオレは1杯500円です。もちろん、焙煎珈琲豆も各種販売しています。

所 総社市三輪141-2
 営 0866-92-5267
 10:00~18:00
 休 日・月・水・金曜



ホームページ

デジタルマップ

28 エビスパン



クリームパン 140円(税込)

ふわっふわのパン生地と甘さ控えめのなめらかな自家製カスタードクリームの相性抜群の看板商品です。

所 総社市真壁1151-1
 王子ハイツ1F
 営 0866-93-9311
 9:30~19:00
 休 水曜



Instagram

デジタルマップ

31 精進料理 金亀



宝福御膳 3,600円(税込)

画聖雪舟ゆかりの寺「宝福寺」の境内にある精進料理店。湯豆腐、山ふぐの刺身、ごま豆腐、ネズミの顔をイメージした飛龍頭など宝福寺らしいコース。※仕入れ状況によってメニューは変わります。

所 総社市井尻野1958
 営 0866-92-3056
 11:30~21:00
 ※1,500円~2,600円のコースは15:00まで
 休 前日までの予約制で営業



ホームページ

デジタルマップ

34 珈琲と人



キャラメルチーズケーキ 550円(税込)

オープンから変わらぬレシピで作り続けています。絶妙な大人のほろ苦さ。コーヒーとも良く合います。
 ※テイクアウト加、ホールケーキもできます(要予約)。

所 総社市三須796
 営 0866-92-2300
 11:00~21:00
 (L.O.19:30)
 水曜11:00~16:00
 (L.O.15:00)
 休 年末年始



Instagram

デジタルマップ

29 炊き麺 炊き餃子 小林



炊き麺 トマトモッツアレラ 1,420円(税込)

炊き麺・炊き餃子の他、支那そばや担々麺、丼ものもご用意!美星豚の豚カツも人気です。

所 総社市駅南2-1-1
 営 0866-31-8180
 10:00~17:00~
 休 ※曜日により変動
 不定休



デジタルマップ

32 焼肉&ステーキ 総社官兵衛



プレミアム和牛ユッケ 1,540円(税込)

こだわりの黒毛和牛を使用した"新しいユッケ"を官兵衛オリジナルの甘タレと、うぶ卵でお召し上がりください。※数量限定メニュー

所 総社市駅南2-34-6
 営 0866-95-2828
 11:00~14:30
 (L.O.14:00)
 17:00~22:00
 (L.O.21:00)
 休 水曜・第2木曜



Instagram

デジタルマップ

35 鉄板焼 やまもと



レバー鉄板炙り焼き 880円(税込)

新鮮な牛レバーを鉄板で焼き上げています。胡麻油でどうぞ

所 総社市井手592-3
 営 0866-94-3399
 17:00~21:30
 休 木曜



Instagram

デジタルマップ

30 ひとり鍋しゃぶしゃぶ 山



牛豚ミックスしゃぶ定食 2,040円(税込)〜

おひとり様毎に特注銅鍋、厳選された食材をご用意。お得に満足できる定食は平日ランチタイム限定(各種肉・野菜盛り・豆腐・日の出製麺所うどん・ライス) ※価格改定可能性アリ

所 総社市中央1-5-109
 ZENビルディング2F(飯店舗)
 営 0866-31-7077
 11:00~17:00~
 休 不定休



Instagram

デジタルマップ

33 国民宿舎 サンロード吉備路 レストラン「マスカット」



ステーキ定食 2,500円(税込)

黒毛和牛ステーキ100gとお刺身、茶碗蒸しの定食。全メニューご飯のおかわり無料、ソフトクリーム&ソフトドリンクバー付きです。※上記ランチメニューは平日限定となります。土・日曜・特定日はランチバイキングのみとなります
 所 総社市三須825-1
 営 0866-90-0550(代表)
 平日11:00~14:00
 (L.O.13:30)
 (土・日曜・特定日はバイキング営業)
 休 水曜



Instagram

デジタルマップ

パン&グルメわーるど
 総社の最新情報は
 公式Instagramを
 要チェック!



総社商工会議所
 Instagram

パンわーるど総社
 Instagram

お問合せ 総社商工会議所
 ☎0866-92-1122