

本日の日替わり

サバの炭火焼き定食 880 (968)

刺身 + ご飯 = 神！

玄海 アジ刺身定食 1480 (1628)

五島 真サバ刺身定食 1580 (1738)

真サバ胡麻定食 1580 (1738)

玄海 ブリ刺身定食 1380 (1518)

ブリユッケ定食 1380 (1518)

玄海 カンパチ刺身定食 1380 (1518)

カンパチ胡麻定食 1580 (1738)

玄海 真鯛刺身定食 1580 (1738)

真鯛胡麻定食 1380 (1518)

玄海 シマアジ刺身定食 1480 (1628)

シマアジ胡麻定食 1480 (1628)

お刺身盛り合わせ定食 1880 (2068)

魚男丼 (醤油 or 胡麻タレ) 1580 (1738)

博多階段定食 3300 (3630)

魚はやっぱり炭で焼かなきゃ！

玄海 サバみりん焼き定食 1080 (1188)

玄海 連子鯛塩焼き定食 1280 (1408)

玄海 真鯛カマ塩焼き定食 1480 (1628)

北海道 縞ホッケ塩焼き定食 1480 (1628)

玄海 ブリ塩焼き定食 1580 (1738)

智利 銀鮭西京焼き定食 1580 (1738)

米国 銀ダラ西京焼き定食 1580 (1738)

ヤバイ煮付け！

玄海 鯖煮付け定食 1280 (1408)

玄海 連子鯛煮付け定食 1380 (1518)

玄海 メジナ煮付け定食 1580 (1738)

玄海 イサキ煮付け定食 1580 (1738)

北海道 カレイ揚げおろし煮定食 1380 (1518)

北海道 タラ揚げおろし煮定食 1580 (1738)

その他いろいろ！

鶏ももの唐揚げ定食 1080 (1188)

鮮魚南蛮定食 1280 (1408)

チキン南蛮定食 1280 (1408)

豚肉の生姜焼き定食 1280 (1408)

豚肉と茄子の味噌炒め定食 1280 (1408)

ゴロゴロ野菜と角煮の豚汁定食 1580 (1738)

天ぷら盛り合わせと胡麻ブリ定食 1780 (1958)

もう一品食べて～！

本日の刺身の胡麻醤油和え 500 (550)

本日の刺身2種盛り 500 (550)

鶏ももの唐揚げ (2個) 280 (308)

ポーンブrossのだし巻き卵 (2切れ) 280 (308)

ちょこっと明太子 300 (330)

いくらおろし 500 (550)

ミニサラダ 280 (308)

ご飯にちょこっとトッピング！

ちょこっと海鮮丼 +600 (660)

ちょこっとイカ明太子 +300 (330)

TKG +150 (165)

・ご飯のおかわりは自由です。
・定食の主菜のみ単品でご注文承ります。
どれも定食価格の **200円引き** です。
🌿：こちらのマークはグルテンが入っています。

「完全栄養定食」とは
現代人に不足しがちなオメガ3系の脂肪酸が摂れる魚料理を中心に、日本人の食事摂取基準を参考にし、各栄養素が一日の1/3摂れるよう分子栄養アドバイザーが監修。
極力グルテンフリー、カゼインフリーはもちろんのこと、食後血糖値の上昇を緩やかにする食材を厳選しました。
通えば通うほど、食べれば食べるだけ勝手に健康になり、美しくなり、病気になるにくい身体になる。
そんなお客様にとって、ワクワクで理想的な「最高の人生」をサポートしたくて、開発しました！


元祖！階段定食 限定10食
博多階段定食 1000 (1100)
元祖階段盛り合わせをお昼では定食で！階段上に盛られている7種類のおかずを楽しみながら、海鮮丼を食う！見て楽しい、食べて美味しい贅沢な定食です。


魚男 × 巣鴨 麺やいま村コラボラーメン
ポーンブross鶏煮干しラーメン 1380 (1518)
2023東京ラーメンランキング2位に輝く東京 巣鴨・麺やいま村自慢の濃厚煮干し鶏白湯に魚男自慢の米粉麺が奇跡のコラボ。濃厚な鶏白湯スープと煮干しの旨味が米粉の麺とよく絡み食べれば食べるほど旨味が広がります。ぜひご賞味ください。

罪悪感の無いスイーツ
数量限定
クラシックモダンプリン 100 (110)
糖質 83%OFF
ティラミス 380 (418)
糖質 90%OFF・グルテンフリー
トリュフのロールケーキ 380 (418)
糖質 46%OFF・グルテンフリー
たっぷりクリームシフォン 450 (495)
糖質 50%OFF・グルテンフリー
豆乳ピスタチオジェラート 450 (495)
グルテンフリー・カゼインフリー
ラズベリーバスクチーズケーキ 550 (605)
糖質 80%OFF・グルテンフリー
今泉ぜんざい 580 (638)
糖質 30%OFF
+100円でコーヒー (ICE or HOT) 付けれます。
+250円でオーツミルクラテ (ICE or HOT) 付けれます。