

本日の日替わり

油淋鶏定食

880 (968)

刺身 + ご飯 = 神！

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	1580 (1738)
	カンパチ胡麻定食	1380 (1518)
玄海	真鯛刺身定食	1580 (1738)
	真鯛胡麻定食	1380 (1518)
玄海	真サバ刺身定食	1580 (1738)
	真サバ胡麻定食	1580 (1738)
玄海	カツオ刺身定食	1480 (1628)
	カツオタタキ定食	1480 (1628)
	お刺身盛り合わせ定食	1880 (2068)
	魚男丼 (旨口醤油 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	サバ塩焼き定食	1180 (1298)
北海道	縞ホッケ塩焼き定食	1480 (1628)
諾威	サーモンハラス塩焼き定食	1480 (1628)
玄海	真鯛カマ塩焼き定食	1480 (1628)
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)
北海道	銀カレイ塩焼き定食	1680 (1848)

ヤバイ煮付け！

玄海	サバ煮付け定食	1380 (1518)
玄海	メジナ煮付け定食	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

階段鮓定食 🌿 1280 (1408)

元祖階段盛り合わせをお屋では定食で！階段上に盛られている10種類のお鮓を楽しみながら食う！見て楽しい、食べて美味しい贅沢な定食です。



魚男 × 巢鴨 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 巢鴨・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

限定10食 10食売り切れ後600 (660) クラシックモダンプリン 糖質83%OFF	100 (110)
ティラミス 糖質90%OFF・グルテンフリー	380 (418)
たっぷりクリームシフォン 糖質50%OFF・グルテンフリー	450 (495)
豆乳ピスタチオジェラート グルテンフリー・カゼインフリー	450 (495)
ラズベリーバスクチーズケーキ 糖質80%OFF・グルテンフリー	550 (605)
今泉ぜんざい 糖質30%OFF	580 (638)
ストロベリーショートケーキ 糖質30%OFF・グルテンフリー	600 (660)

+100 (110) でコーヒー (ICE or HOT) 付けれます。

+250 (275) でオーツミルクラテ (ICE or HOT) 付けれます。