

完全栄養定食

刺身 + ご飯 = 神！

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)
宮城	カジキマグロ刺身定食	1480 (1628)
	カジキマグロユッケ定食	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	鯖ホッケ塩焼き定食	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)

・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。

ヤバイ煮付け！

玄海	真鯛カマ煮付け定食	1380 (1518)
玄海	サバ煮付け定食	1380 (1518)
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)
マグロのレアトロハンバーグ定食 🍷	1480 (1628)
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)
ポーンブロスのだし巻き卵 (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)

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)

+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。

「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！



期間限定！7月31日まで **限定 10 食**

魚男新名物！ジ・アンギュー 🍷 1380 (1518)

破壊力抜群の鱈卵丼が爆誕！グルテンフリーの自家製の濃厚なタレをたっぷりお米に染み込ませて上にはぶるっぶるの出来立てのポーンブロスのだし巻き。その上には炭火でカリッと焼き上げた鱈をドーン!!と乗せ、そのまま食べるのもよし！薬味を使って食べるのもよし！お茶漬けにしても食べるのもよし！食べ方様々で楽しめる丼です。



魚男 × 巢鴨 麺やいま村コラボラーメン

ポーンブロス鶏煮干しラーメン 1480 (1628)

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。