

## 本日の日替わり定食

880（968）

## 刺身＋ご飯＝神！

**カンパチ刺身定食 玄海** 1680（1848）  
ぶりとした食感としっかりした旨み。新鮮なカンパチの刺身をお楽しみください。

**カンパチ胡麻定食 玄海** 1680（1848）  
歯ごたえのあるカンパチに胡麻ダレの香ばしさが絶妙。福岡定番の味わいです。

**真鯛刺身定食 玄海** 1680（1848）  
引き締まった身質と淡泊ながら深い旨み。旬の真鯛の刺身をシンプルに味わう贅沢。

**真鯛胡麻定食 玄海** 1780（1958）  
上品な旨みの真鯛を自家製胡麻ダレで。香りとコクの絶妙なバランスをお楽しみください。

**真サバ刺身定食 玄海** 1680（1848）  
朝メの真サバを鮮度そのままにお刺身で。とろけるような舌ざわりをご堪能ください。

**真サバ胡麻定食 玄海** 1780（1958）  
脂の乗った真サバを濃厚な胡麻ダレで。香ばしさと旨みが広がる博多ならではの味。

**サーモン刺身定食 諾威** 1580（1738）  
とろけるような口当たりとコク。人気のサーモンを贅沢に盛り付けた刺身定食。

**サーモンユッケ定食 諾威** 1580（1738）  
脂の乗ったサーモンをグルテンフリーの甘辛ダレでユッケ風に。とろける旨さがクセになる一品。

**お刺身盛り合わせ定食** 1880（2068）  
旬の鮮魚を彩りよく盛り込んだ豪華定食。魚男こだわりの鮮度をまずはお刺身で。

**魚男井**（フィッシュマンドン）（旨口醤油 or 胡麻タレ）🌱1780（1958）  
その日の鮮魚を贅沢に盛った名物海鮮丼。旨口醤油と胡麻ダレ、お好みの味でどうぞ。

**和牛の炙りユッケ定食** 2480（2728）  
和牛のイチボを一番美味しい状態でご提供。濃厚な卵黄を混ぜて、グルテンフリーの極ウマタレと一緒に絡めてお召し上がりください。  
衛生管理を徹底していますが、生食に関して抵抗がある方、後に腹痛を訴える方はお召し上がりにならないでください。「完全自己責任」でお願い致します。

# 「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て、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！

## 魚はやっぱり炭で焼かなきゃ！

**サバみりん焼き定食 玄海** 1280（1408）  
香ばしく焼き上げたさばみりに、季節の副菜と味噌汁を添えた和定食。甘辛い味わいが、ごはんと相性抜群です。

**サバ塩焼き定食 玄海** 1280（1408）  
外はカリッと中はふっくら。シンプルだからこそ旨みが際立つ、定番の塩サバ焼き定食です。

**サーモンハラス塩焼き定食 諾威** 1580（1738）  
脂の乗ったサーモンハラスを香ばしく焼き上げ、ジューシーな旨みを閉じ込みました。白ごはんが止まらない一皿。

**真鯛カマ塩焼き定食 玄海** 1480（1628）  
鯛の旨みが凝縮された希少部位「カマ」を塩焼きで。ぶりぶりの食感と香ばしさがたまらない贅沢定食。

**銀鮭西京焼き定食 智利** 1680（1848）  
脂の乗った銀鮭を西京味噌で香ばしく焼き上げました。ほんのり甘い味噌の香りが食欲をそそります。

**銀ダラ西京焼き定食 米国** 1680（1848）  
特製西京味噌にじっくり漬け込んだ銀ダラは、口の中でふわっとほどける上品な味わい。ご飯が進む贅沢な一品です。

**銀カレイ塩焼き定食 北海道** 1680（1848）  
身はふっくら、皮はパリッと焼き上げた銀カレイ。やさしい塩味が魚の旨みを引き立てます。

### 【小鉢のラインナップ】

ミニサラダ・切り干し大根・とうもろこしの冷製茶碗蒸し  
大学芋・ほうれん草のレバー和え・お漬物

・**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。

	<b>秋彩る階段定食</b>	<b>限定 10 食</b>
九州から北海道まで、旬の恵みを七段に重ねた特別な一膳。鹿兒島産本マグロ、根室の秋刀魚、日田の温泉鱈など、選び抜いた食材を和の技で仕立てました。視覚でも味覚でも秋を感じる饗宴を、わずか10食だけの採算度外視「原価割れ級」でご用意。この機会にぜひご賞味ください。	1750（1925）	

## ヤバイ煮付け！

**真鯛カマ煮付け定食 玄海** 1580（1738）  
旨みが詰まった真鯛のカマを甘辛く煮付けた逸品。身離れもよく、最後まで美味しくいただけます。

**サバ煮付け定食 玄海** 1480（1628）  
脂の乗ったサバを甘辛い煮汁でじっくり炊き上げました。ごはんがすすむ、やさしい味わいの定番おかず。

**カレイ揚げおろし煮定食 北海道** 1580（1738）  
ふっくら揚げたカレイにたっぷりの大根おろしと特製だし。揚げ×煮の贅沢コラボをご堪能ください。

**タラ揚げおろし煮定食 北海道** 1680（1848）  
やわらかな自身のタラをカラッと揚げておろし煮に。だしの香りと優しい味わいが口いっぱいに広がります。

## その他いろいろ！

**鶏ももの唐揚げ定食** 1180（1298）  
ジューシーな鶏もも肉をカリッと揚げた王道の唐揚げ。特製だれに漬け込んだしっかり味で、ご飯が止まりません！

**チキン南蛮定食** 1280（1408）  
宮崎名物のチキン南蛮を魚男流にアレンジ！ジューシーな鶏もも肉と甘酢だれ、濃厚タルタルが三位一体。

**鮮魚南蛮定食** 1380（1518）  
その日おすすめの鮮魚をサクッと揚げて、甘酢だれにじゅわっと漬け込みました。特製タルタルソースが決め手の南蛮仕立て。

**豚肉の生姜焼き定食** 1380（1518）  
香ばしく焼いた豚肉に甘辛い生姜だれを絡めました。濃厚な味付けと豚肉の旨みで、ご飯がもりもり進みます。

**豚肉と茄子の味噌炒め定食** 1280（1408）  
コクのある味噌ダレで豚肉ととろとろ茄子を炒めた、ご飯泥棒な一皿。味もボリュームも大満足のがっとり系おかずです。

**マグロのレアトロハンバーグ定食**🌱 1480（1628）  
脂の乗ったマグロをふんわり焼き上げた魚男の名物ハンバーグ。中はレアでとろける口どけ、濃厚な旨みが広がります。

**天ぷら盛り合わせと胡麻ブリ定食** 1880（2068）  
旬の野菜と魚介の天ぷら盛りに胡麻ダレ仕立てのブリを添えた贅沢定食。揚げ物と刺身、どちらも楽しめる欲張りな内容です。

	<b>クラシックモダン・うな重</b>	<b>限定 5 食</b>
大分・日田の温泉水かけ流しで育った一本鱈を炭で二度焼きし、皮は薄氷のように香ばしく、身は澄んだ脂がしっかりとほどける。もち麦とササニシキを半々で炊き込んだご飯がその蜜を包み込み、噛むほどに軽やかな甘みが広がる。グルテンフリー・化学調味料不使用。	5000（5500）	

## もう一品食べて～！

**本日の刺身の胡麻醤油和え** 600（660）  
新鮮な刺身を特製胡麻醤油で和えた、福岡らしい味わいの逸品。

**本日の刺身2種盛り** 680（748）  
その日の鮮魚を2種類楽しめるお得なミニ刺身盛り合わせ。

**鶏ももの唐揚げ（2個）** 280（308）  
ジューシーな鶏ももをカラッと揚げた人気の小鉢サイズ唐揚げ。

**ボーンブロスのだし巻き卵（2切れ）** 280（308）  
コラーゲンたっぷりのボーンブロスでふんわり仕上げた出汁巻き。

**ちょこっと明太子** 480（528）  
ピリ辛がクセになる博多の味。ご飯のお供に少しだけどうぞ。

**いくらおろし**🌱 500（550）  
ぶちぶち食感のいくらとさっぱり大根おろし。箸休めにもおすすめ。

**ミニサラダ** 280（308）  
新鮮野菜を使った彩り豊かなサラダ。定食のお供にぴったり。

**博多豚汁** 小 240（264） 大 330（363）  
新鮮野菜を使った彩り豊かなサラダ。定食のお供にぴったり。

## ご飯にちょこっとトッピング！

**ちょこっと海鮮丼** +680（748）  
その日の鮮魚を少しずつのせた贅沢ミニ海鮮丼。

**ちょこっとイカ明太子** +480（528）  
ピリ辛明太子とコリコリ食感のイカが相性抜群。ご飯がすすむ一品。

**TKG** +150（165）  
コクのある卵を熱々ご飯にとろり。シンプルなのに最高のごちそう。

## 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 50%OFF 100（110）  
※**限定 10 食の階段定食と一緒にご注文は出来ません。**  
クリームにはみりんと塩を入れて、ちょっと苦めのキャラメル。なめらかな口溶けで濃厚。ずっしりとした食べ応えありのヘルシーなプリンです。

**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  
豆乳を使った自家製のジェラート。体にも優しい米粉の最中と一緒に召し上がりください。

**ティラミス** 糖質 36%OFF 500（550）  
グルテンフリー  
九州産マスカルポーネに、ラカントときび砂糖のkokある甘さ。クレールが香る、濃厚でやさしい味わいのティラミス。

**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  
米粉を使ったなめらかでしっとりとしたチーズケーキです。

**今泉ぜんざい** 580（638）  
糖質 30%OFF

白砂糖を使わず、てん菜糖で仕上げたあんこが決め手。香ばしい焼き胡麻豆腐とともに、余韻までやさしい一椀です。

+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。