

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）
--------------------	------------

玄界灘の荒波で育った身は、ふりっとした弾力と強い甘みが特徴。鮮度抜群だからこそ味わえる、噛むほどに広がる旨み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、風味豊かな特製胡麻ダレが絡む絶品。香ばしい胡麻の香りと魚の甘みがご飯によく合う、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、透き通るような美しさは新鮮な真鯛の証。淡白ながらも奥深い旨みと上品な甘さを、シンプルに味わう贅沢な一皿。

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和え、コク深い味わいに。噛むたびに広がる胡麻の香りと真鯛の甘み、絶妙なバランスをご堪能あれ。

真サバ刺身定食　玄海	1680（1848）
-------------------	------------

博多ならではの朝メ真サバを、鮮度そのままにお刺身でご提供。全く臭みのない、とろけるような脂と濃厚な旨みに驚くこと間違いなし。

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いただく、博多のソウルフード。香ばしさとサバの甘みが口いっぱいに広がる、ご飯が止まらない味です。

サーモン刺身定食　諾威	1580（1738）
--------------------	------------

脂乗りの良いノルウェー産サーモンを、厚切りで贅沢に盛り付けました。口に入れた瞬間にとろける食感と、濃厚なコクがたまらない人気定食。

サーモンユッケ定食　諾威	1580（1738）
---------------------	------------

脂の乗ったサーモンを、グルテンフリーの特製甘辛ダレでユッケ風に。卵黄を絡めればさらに濃厚。とろける旨さがクセになる創作メニューです。

お刺身盛り合わせ定食	1980（2178）
-------------------	------------

毎朝市場で厳選した旬の鮮魚を、彩りよく盛り込んだ豪華な定食。迷ったらまずはコレ。魚男（フィッシュマン）こだわりの鮮度を一度に楽しめます。

魚男丼 （フィッシュマンドン）（旨口醤油 or 胡麻タレ）🍷	1780（1958）
---------------------------------------	------------

その日仕入れた新鮮な魚介を、井からはみ出るほど贅沢に盛り付けた当店一番の名物。特製の旨口醤油か、風味豊かな胡麻ダレか、その日の気分で好み味の味をお選びください。

和牛の炙りユッケ定食	2480（2728）
-------------------	------------

和牛のイチゴ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』**をお願いします。

「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！

ご注文頂いてから焼き上げるので、お時間頂いております。

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。ふ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。

縞ホッケ定食　北海道	1980（2178）
-------------------	------------

肉厚な身からジュワッと溢れ出す脂は、北の海で育った縞ホッケならではの醍醐味。皮目はパリッと香ばしく、身はふっくらジューシー。白ごはんが進む最高のおかずです。

【小鉢のラインナップ】
ミニサラダ・切り干し大根・カリフラワーの茶碗蒸し
大学芋・ほうれん草の鶏白レバー和え・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。

	
博多和牛すき焼き重	限定 10 食
彩り豊かな七種の小鉢が並ぶ階段と、	1380（1518）
とろける和牛を敷き詰めた贅沢なお重。	
特製グルテンフリーだれが旨みを引き立てる、	
博多の粋を尽くした至福の限定膳です。	

ヤバイ煮付け！

ご注文頂いてからお作りいたしますので、お時間頂いております。

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）
-----------------------	------------

やわらかな白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。

クラシックモダン・うな重 限定 5 食	5000（5500）
-----------------------------------	-------------------

大分・日田の清流と温泉が育んだ、口の中でしっとりとろける「温泉うなぎ」。小麦不使用・無添加のタレが、鱻本来の脂の甘みを引き出した格別の定食です。**※焼き上がりまで20分前後お時間がかかります。**

	
パロマの和牛ハンバーグ	1980（2178）

かつて今泉で行列を作ったあの名作が、10年ぶり帰ってきました!

象徴的なオニオンリングのタワーはそのままだ、ハンバーグは「和牛」へと贅沢にアップデート。

噛むほどに広がる和牛の濃厚な旨味と甘い肉汁は、かつての記憶を上回る完成度です。

懐かしくも新しい、進化した伝説の味をぜひご賞味ください。

もう一品食べて～!

本日の刺身の胡麻醤油和え	600（660）
---------------------	----------

新鮮な刺身の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。

ポーンブロスのだし巻き卵（2切れ）	280（308）
--------------------------	----------

コーゲンたっぷりのポ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。暑休めにもおすすめ。

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）
-------------	------------	------------

野菜の甘み、豚の旨み。ごろっと具沢山、心も満たされる一杯。

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）
-------------------	------------

ピリ辛明太子とコロコロ食感のイカが相性抜群。ご飯がすすむ一品。

TKG	+ 150（165）
------------	------------

コクのある卵を熟々ご飯にとろり。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”A2”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お召し上がりください。

今泉ぜんざい 糖質 30%OFF	580（638）
-------------------------	----------

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碗です。

ナマイキ・バスクチーズケーキ 糖質16%off	980（1078）
--------------------------------	-----------

九州とフランスのチーズをブレンドし、限界まで「しっとり、なめらか」な食感に仕上げました。きび砂糖とラカントの甘みが広がる、とろけるような口どけをお楽しみください。

呑む！ティラミス	1200（1320）
-----------------	------------

グルテンフリー

九州産マスカルポーネが織りなす濃厚ティラミス。最後にラム酒をかけて完成する、新感覚デザート。

+150（165）でカビ無しデカフェコーヒー（ICE or HOT）付けれます。

+300（330）でカビ無しデカフェオーツミルクラテ（ICE or HOT）付けれます。