

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	1680（1848）
--------------------	------------

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	1680（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）🍷	2480（2728）
---------------------------------------	------------

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、その日の気分でお好み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。

	
シン・博多階段定食	限定 10 食
階段にきらめく、七つ小鉢。	1580（1738）
主役を彩る、海の宝石箱。	
老舗＜横井醸造＞の赤酢で仕立てたこだわりの酢飯が、最後の一粒まで魚の旨みを引き出す、至高の一杯。	

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。

天井定食	1980（2178）
-------------	------------

彩り豊かな旬の野菜と海老を贅沢に乗せた、こだわりの天井です。自家製のグルテンフリーたまり醤油タレが、素材の旨味を一層引き立てます。

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に、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 680（748）	
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繊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。