本日の日替わり定食

煮込みハンバーグ

880（968）

メインが日替わりのため、
アレルギー詳細はスタッフまで
お尋ねください。

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、ぷ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）
博多ならではの朝〆真サバを、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（1848）
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）
当日仕入れた鮮魚を溢れるほど盛った当店名物丼。
特製旨口醤油か胡麻ダレでお召し上がりください。。

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、病気になりにくい身体になる。

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めました。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。
ぷりぷ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。

縞ホッケ定食　北海道 1980（2178）
北の海で育った脂乗り抜群の縞ホッケ。皮はパリッと香ばしく、
身はふっくら肉厚で白ごはんが進む逸品です。

【小鉢のラインナップ】

ミニサラダ・ひじきの煮物・えんどう豆の冷製茶碗蒸し

大学芋・舞茸ソテーポン酢・大根浅漬け

・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。

元祖！博多階段定食 限定 10 食 1580（1738）
長浜直送の新鮮な海の幸を主役に、
彩り豊かな七つの小鉢が階段を美しく彩る豪華な一膳。
目でも舌でも心でも愉しめる、七段の贅沢な物語。
これが魚男の誇る名物、元祖！博多階段定食。

ヤバい煮付け！

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。

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つり系おかずです。

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。

梅おろし・親子丼 1680（1848）
香ばしい炭火焼き鶏を熟成タレ＆濃厚卵黄で！
さっぱり梅おろしで最後まで美味しく楽しめます。

ガリ・カツ丼 1780（1958）
米粉サクサク三元豚×熟成グルテンフリー醤油！
刻みガリ入りの卵で後味までさっぱり楽しめる定食です。

天丼定食 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丼。
自家製グルテンフリーたまり醤油タレが素材の旨味を引き立てます。

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）
ぷちぷ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）
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 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 グルテンフリー 450（495）
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椀です。

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」な生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 グルテンフリー 1200（1320）
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。