

やさしくて
あつたかい、
健康ごはん。

菜々家が目指したのは

「お母さんのやさしさ、あたたかさ」。

体にいい、おいしい食事で

元気になってほしい。

普段忙しくても、

ごはんを食べる時はホッとしてほしい。

菜々家は「お母さんのやさしさ」で、

手間暇惜しまず

大切なお客様のためにつくります。



旬菜うちごはん

菜々家

[nanaya]



旬菜うちごはん

菜々家

[nanaya]

旬を食べ放題！

毎月
変わる

菜々家の 惣菜バイキング

安心・安全な野菜と旬の食材を盛り込んだ、
体にやさしい健康的な惣菜バイキング。
こだわりの惣菜を、好きなだけ、食べたいだけ、
お腹いっぱい召し上がれ！

<ランチ・ディナータイム限定>

惣菜バイキング 単品

ごはん・みそ汁付

598円(税込657円)

<惣菜バイキング>

3歳以下のお子様無料！



菜々家は

お客様の健康を応援します。

バランスのよい食事

添加物・化学調味料を極力使わない料理

1日分の野菜の摂取

できたて料理の提供

安心・安全な原料

サクッ

とろっ とろ

自分で仕上げる
超熟タルタルソースをかけて。
ジューシーな大判一枚揚げの
チキン南蛮です！

名物

菜々家の選べる定食

惣菜バイキング付き定食



お好きな定食
(メイン・ごはん・みそ汁)

+



ごはん食べ放題

+



惣菜バイキング
お好きな惣菜を食べ放題！
注文後、ご自由にお取りください。

ドリンクバー+ ソフトクリーム付き定食



お好きな定食
(メイン・ごはん・みそ汁・小鉢)

+



ごはん食べ放題

+



健康ドリンクバー
+ 濃厚ソフト
クリーム

※こちらの定食セットに惣菜バイキングは付いておりません。

宮崎県きりしま食品直伝

大判一枚揚げ 超熟タルタル×チキン南蛮定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)

※定食をお好きなセットで選べるようになりました。
「惣菜バイキング付き」の他、「ドリンクバー+ソフトクリーム付き」を選べます！
※写真と商品内容、食器が一部変更・異なる場合がございます。
◎カロリー・塩分は、ホームページに掲載しております。【菜々家ホームページ】<http://www.na-na-ya.jp/>



自分で半熟卵を
漬して仕上げる
フレッシュ感満点の
タルタルソース

こだわり野菜

野菜の美味しさは、栽培環境、栽培方法、収穫から届くまでの早さで決まります。菜々家は、これらの条件を満たす手間暇かけて作られた野菜の中からさらに「安心」「安全」「おいしい」の3つの厳しい条件をクリアした野菜を厳選し使用しています。これらの条件を満たす野菜は栄養価も高く、体にもおいしい！菜々家はこれからも味も体にも良い野菜にこだわり続けます。



じっくりと焼き上げたチキンに、たっぷりのおろしをのせて。

鉄板焼き 鶏のおろしポン酢定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)

焼き上げたチキンを、自家製香味ソースとたくさんの葱でいただく一品。

鉄板焼き 鶏の葱だく香味だれ定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)



生の生姜の風味と甘辛い味付けが、肉との相性ピッタリ！

豚しょうが焼き定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)

菜々家オリジナルブレンド七穀米で栄養価UP +60円 (税込66円)



菜々家特製黒酢あん

酸味と甘みのバランスに優れた黒酢を厳選。化学調味料・添加物は使用せず、かつお節と昆布でだしを取り風味豊かな味わいに仕上げました。黒酢はアミノ酸やクエン酸等の働きにより、疲労回復、血液サラサラ効果、抗酸化作用等の効果が期待されます。体が喜ぶ黒酢シリーズをぜひお楽しみください。

彩野菜と鶏を黒酢で合わせた絶品メニュー。

彩野菜と鶏の黒酢あん定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)

ご一緒にいかがですか？

健康ドリンクバー +248円(税込272円)

<お子様> 128円(税込140円) <単品> 368円(税込404円)
※10歳以下のお子様まで



3歳以下のお子様無料！

ごはん食べ放題 当店の白米は全て国産米を使用しております。

無料

少なめ 120g ふつう 180g 大盛 240g
ごはんの量・種類の変更ができますのでお気軽にお申し付けください。

※定食をお好きなセットで選べるようになりました。「惣菜バイキング付き」の他、「ドリンクバー+ソフトクリーム付き」を選べます！
◎カロリー・塩分は、ホームページに掲載しております。【菜々家ホームページ】<http://www.na-na-ya.jp/> ◎商品、食器が一部変更になる場合がございます。



コシヒカリ100%

食べ放題

国産コシヒカリを使用。産地に赴き、安心・安全を確認し食味を吟味、厳選しています。風味のよい精米したてのお米を食べていただきたいから、精米から1週間以内のお米のみをご提供しています。



魚人気 No.1

脂の乗ったさばを、風味豊かな合わせ味噌で煮つけました。

さばの味噌煮定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

748円(税込822円)



菜々家特製 黒酢あん

+αでもっとおいしく健康に

野菜たっぷり 豚汁

お食事に +100円 (税込110円)

低カロリーでヘルシー！真鱈を素揚げし、新鮮野菜と一緒に黒酢あんをからめました。

彩野菜と真鱈の黒酢あん定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)



焼きたて

高温で一気に焼き上げ、さばの旨味を閉じ込めました。

旨み凝縮！さばの塩焼き定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

748円(税込822円)

※魚の形状が変わる場合がございます。

皮はパリッと身はジューシー

高温で一気に焼き上げることで、魚の表面の水分は蒸発して香ばしくなり内部はほどよく水分が残ってふっくらとした状態に焼き上げられます。



焼きたて

身が引き締まりたっぷり脂ののって、格別のうまさ！

ふっくらジューシー！ホッケの開き定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

848円(税込932円)

※魚の形状が変わる場合がございます。



焼きたて

身質の詰まった高級魚

銀ひらすは白身魚の1種で、骨が少なく食べやすいお魚。クセがなくあっさり食べられます。美肌と健康、疲労回復、皮膚の粘弾性を保つ働きが期待できる、栄養満点のお魚です。

三種類の味噌をブレンドし、じっくり漬け込みました。

銀ひらすの西京焼き定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)

※魚の形状が変わる場合がございます。

ごはん食べ放題

当店の白米は全て国産米を使用しております。ごはんの量・種類変更できますのでお気軽にお申し付けください。



無料



菜々家オリジナルブレンド 七穀米

黒米・赤米(国産)もち麦・とうもろこし(アメリカ産)もちきび(中国産)大豆(アメリカ産又は中国産)キヌア(ペルー産)

七穀米 +60円(税込66円)

※定食をお好きなセットで選べるようになりました。「惣菜バイキング付き」の他、「ドリンクバー+ソフトクリーム付き」を選べます！
◎カロリー・塩分は、ホームページに掲載しております。【菜々家ホームページ】<http://www.na-na-ya.jp/> ◎商品、食器が一部変更になる場合がございます。

自家製たれ・ソース

たれ・ソースはすべて自家製。天然だしとこだわりの調味料で作る、菜々家自慢の味です。だしは昆布・かつおなどの天然だしを使用。だし汁は作り置きせず、使う分だけ取りすぐに消費します。料理の味を決めるだし汁だから、手間暇を惜しみません。



じっくり鮎色に炒めた玉ねぎをふんだんに使用、ガーリックを加えスパイシーな醤油ベースのソースに仕上げました。

自家製 オニオンソース ハンバーグ定食

選べる定食※
ごはん食べ放題

798円(税込877円)



自家製
オニオン
ソース



菜々家自慢の濃厚デミグラスソース。たっぷりかけて召し上がれ！

濃厚デミグラスハンバーグ定食

選べる定食※
ごはん食べ放題

798円(税込877円)



特製
デミグラス
ソース



オニオンソースとチーズの相性がばっちり！

チーズイン オニオンハンバーグ定食

選べる定食※
ごはん食べ放題

898円(税込987円)



目玉焼きで満足度さらにアップ！

目玉焼き オニオンハンバーグ定食

選べる定食※
ごはん食べ放題

848円(税込932円)



デミグラスソースとチーズの相性がばっちり！

チーズイン デミハンバーグ定食

選べる定食※
ごはん食べ放題

898円(税込987円)



目玉焼きで満足度さらにアップ！

目玉焼き デミハンバーグ定食

選べる定食※
ごはん食べ放題

848円(税込932円)

菜々家の
自家製ハンバーグ
ソース

特製デミグラス
ソース

多くの具材を長時間煮込むことで味を引き出した濃厚なソース。

自家製オニオン
ソース

玉ねぎを鮎色になるまでしっかりと炒め、甘みを出してから洋風に仕上げました。

自家製ポン酢

だしを取り、香りが飛ばないうちにポン酢に仕上げます。昆布を漬けておくことでさらに旨味が加わります。

※定食をお好きなセットで選べるようになりました。「惣菜バイキング付き」の他、「ドリンクバー+ソフトクリーム付き」を選べます！
◎カロリー・塩分は、ホームページに掲載しております。【菜々家ホームページ】<http://www.na-na-ya.jp/> ◎商品、食器が一部変更になる場合がございます。

合挽き柔らかハンバーグを
たっぷりのおろしで。
化学調味料無添加の
自家製ポン酢でさっぱりと。

菜々家特製 和風おろしポン酢 ハンバーグ定食

選べる定食※

ごはん食べ放題

798円(税込877円)



自家製
ポン酢

たっぷり
おろし

+αでもっとおいしく
健康に

野菜たっぷり
豚汁

お食事に
+100円
(税込110円)で
変更できます

低糖質
メニュー



昔ながらの製法で作った大内豆腐店の豆腐とたくさんの野菜を、無添加スープで煮込みました。
雑穀を少量だけ入れた低糖質メニュー。1食あたり糖質量33g。

豆腐と充実野菜の雑穀スープ

選べる定食※

748円(税込822円)

おいしい時間をさらに楽しく。

アサヒ
スーパードライ

<中ジョッキ> 398円
(税込437円)



ホイル
煮込み

鶏肉とたっぷり野菜トマトとチーズのまろやか仕立て

鶏肉とゴロゴロ野菜の トマトチーズ煮込み定食

選べる定食※

ごはん食べ放題

798円(税込877円)

ご一緒にいかがですか？

健康ドリンクバー +248円(税込272円)

<お子様>128円(税込140円) <単品>368円(税込404円)

※10歳以下のお子様まで



3歳以下のお子様無料!

ごはん食べ放題

当店の白米は全て国産米を
使用しております。



少なめ 120g ふつう 180g 大盛 240g
ごはんの量・種類の変更ができますのでお気軽にお申し付けください。

無料

お子様定食

※10歳以下のお子様まで

ハンバーグ
定食

398円
(税込437円)



カレールー
アレルギー
対応

カレー定食

298円(税込327円)



★カレールーにアレルギー食材(卵、乳、小麦、そば、落花生、大豆、米)は使用していません。

から揚げ
定食

298円
(税込327円)



お子様うどん
248円(税込272円)



ランチタイム、ディナータイムは惣菜バイキング&ドリンクバー付!

※ティータムはドリンクバー付になります。

※定食をお好きなセットで選べるようになりました。「惣菜バイキング付き」の他、「ドリンクバー+ソフトクリーム付き」を選べます!
◎カロリー・塩分は、ホームページに掲載しております。【菜々家ホームページ】<http://www.na-na-ya.jp/> ◎商品、食器が一部変更になる場合がございます。

高級生パン粉使用

パン粉を作るためだけに焼き上げた、焙焼100%の高級生パン粉を使用。
生パン粉のつけ方や衣の揚げ方にまでこだわった、やわらかジューシーかつ！
注文をいただいてから揚げるかつのサクサク感をお楽しみください。



衣はサクサク、中はやわらかいロースかつです。

カツ 豚ロースとんかつ定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

848円(税込932円)



おいしい時間をさらに楽しく。

アサヒ
スーパードライ

<中ジョッキ>
398円(税込437円)

おろしたての大根と一緒に、
ポン酢をつけて
お召し上がりください。

豚ロースおろし とんかつ定食

選べる定食※
ごはん食べ放題

898円(税込987円)



手間暇かけた
お母さんの味。
菜々家こだわりのかつ煮込み。
天然だしで作った特製だれで
やわらかく煮込みました。

みぞれ 鶏かつ煮定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)



鶏かつ煮定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)



豚ロースかつ煮込み定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

898円(税込987円)

ごはん食べ放題

当店の白米は全て国産米を使用しております。
ごはんの量・種類変更ができますので、お気軽にお申し付けください。

少なめ 120g ふつう 180g 大盛 240g 無料

菜々家オリジナルブレンド 七穀米
黒米・赤米(国産)もち麦・とうもろこし(アメリカ産)もちきび(中国産)大豆(アメリカ産又は中国産)キヌア(ペルー産)

七穀米 +60円(税込66円)

※定食をお好きなセットで選べるようになりました。「惣菜バイキング付き」の他、「ドリンクバー+ソフトクリーム付き」を選べます！
©カロリー・塩分は、ホームページに掲載しております。【菜々家ホームページ】<http://www.na-na-ya.jp/> ©商品、食器が一部変更になる場合がございます。



手揉み唐揚げ・クリームコロッケ・男爵コロッケ・ナポリタンをセットで。

カツ 菜々家特選ランチ

選べる定食※ ごはん食べ放題

748円(税込822円)

終日ご利用
いただけます



特製タルタルソースが唐揚げに合う!

タルタルソース 手揉み唐揚げ定食

～ソースとタルタルで～

選べる定食※ ごはん食べ放題

698円(税込767円)

野菜たっぷり
豚汁
お食事に
+100円(税込110円)
で変更できます

+αでもっとおいしく
健康に



アジには
カルシウムや
DHA、EPA、
不飽和脂肪酸が
豊富に含まれて
います。

活きのいいアジをフライにしました。さくさくふっくら揚げたての味を自家製のタルタルソースと一緒にご賞味ください。

タルタルソース 自家製タルタルソースで食べる、サクサク揚げたてあじフライ定食

※アジフライ1枚を男爵、クリームコロッケへ変更可

選べる定食※ ごはん食べ放題

798円(税込877円)



たっぷり
おろし

サラダにあつあつのから揚げをON。たっぷりの大根おろしで、さっぱりヘルシー。

ポン酢 唐揚げサラダおろしポン酢定食

選べる定食※ ごはん食べ放題

748円(税込822円)

菜々家
オリジナルブレンド
七穀米で
栄養価UP
+60円
(税込66円)



鶏肉と野菜のうまみたっぷり。

鶏肉と野菜の
塩ぞうすい

選べる定食※

698円(税込767円)



お子様定食

※10歳以下のお子様まで

★カレーにアレルギー食材
(卵、乳、小麦、そば、落花生、大豆、
米)は使用しておりません。
カレー
アレルギー
対応

カレー定食 298円(税込327円)

ハンバーグ定食 398円(税込437円)

から揚げ定食 298円(税込327円)

お子様うどん 248円(税込272円)

ランチタイム、ディナータイムは惣菜バイキング&ドリンクバー付! ※ディナータイムはドリンクバー付になります。

一緒にいかがですか?
健康ドリンクバー
+248円(税込272円)
<単品>368円(税込404円)
<お子様>128円(税込140円)
※10歳以下のお子様まで
3歳以下のお子様無料!

ごはん食べ放題 当店の白米は全て国産米を使用しております。
無料
少納め 120g ふつう 180g 大盛 240g
ごはんの量・種類の変更ができますのでお気軽にお申し付けください。

※定食をお好きなセットで選べるようになりました。「惣菜バイキング付き」の他、「ドリンクバー+ソフトクリーム付き」を選べます!
◎カロリー・塩分は、ホームページに掲載しております。【菜々家ホームページ】<http://www.na-na-ya.jp/> ◎商品、食器が一部変更になる場合がございます。

菜々家の
自家製
和スイーツ



わらびもちと
抹茶アイスの
和スイーツ
満喫セット

黒糖わらび餅と抹茶アイス
220円(税込242円)
【ドリンクバーセット】468円(税込514円)



食後に
ちょうどいい
さっぱりとした
おいしさ。

抹茶アイス
128円(税込140円)
【ドリンクバーセット】376円(税込413円)



黒糖を
練り込んだコク
のあるわらびもちと
ソフトクリーム
のよっぱりセット

黒糖わらび餅とソフトクリーム
220円(税込242円)
【ドリンクバーセット】468円(税込514円)



和スイーツ定番
の一品。粒あんの
ぜんざいを白玉・
抹茶アイスと
共に。

白玉ぜんざいと抹茶アイス
220円(税込242円)
【ドリンクバーセット】468円(税込514円)



お持ち帰りOK! 食後にいかがですか?

濃厚ソフトクリーム
128円(税込140円)
【ドリンクバーセット】376円(税込413円)



からだ想いカフェ 健康ドリンクバー

身体に美味しいドリンクが飲み放題

お食事 +248円(税込272円)

【単品】368円(税込404円)

【お子様】128円(税込140円) ※10歳以下のお子様まで

3歳以下のお子様無料!



健康茶BAR



そば茶 玄米茶 アールグレイ イングリッシュ アッサム ピーチ ルイボス ローズヒップ
緑茶 クワ茶 ウバ茶 キーモン茶 ジャスミン茶 アップル

※季節により
変更が生じる場合が
ございます。

期待できる
効能・効果
で選ぶ

- ◎むくみ解消……ウバ茶・ルイボス
- ◎疲労回復……ジャスミン茶
- ◎貧血予防……キーモン茶
- ◎リラックス効果……緑茶・キーモン茶・玄米茶
- ◎抗酸化作用……緑茶・ローズヒップ
- ◎抗菌作用……ウバ茶・ジャスミン茶
- ◎血圧低下効果……クワ茶・玄米茶・ルイボス
- ◎生活習慣病予防……そば茶・緑茶
- ◎ダイエット……クワ茶・玄米茶・ジャスミン茶
- ◎美肌・美白効果……ジャスミン茶・そば茶・ローズヒップ
- ◎血液浄化……クワ茶
- ※ノンカフェイン……そば茶・ルイボス

◎ソフトドリンク

100%果物ジュース ピネガードリンク
アサイージュース ルイボスティー
etc.



◎コーヒー

ブレンド カフェラテ
アメリカン アイスブレンド
カプチーノ アイスカプチーノ



スーパーフードのチアシードもあります!

お好みのドリンクに+チアシード! 美容と健康におすすめです!

※時期により種類が変更になる場合がございます。

料理とご一緒に。
おいしい時間を
さらに楽しく。

さらりとした飲み口と
キレ味さえる辛口の生ビールです。

アサヒ
スーパードライ

<中ジョッキ> 398円(税込437円)



Alcohol Set

菜々家のアルコールセット

体にやさしい健康的な惣菜バイキングをつまみに
生ビールとセットでいかがですか？

惣菜バイキング

ご自由にお取り下さい

+

生ビール1点

798円(税込877円)



＼こちらもおすすめ！／

惣菜バイキング単品

<ランチ・ディナータイム限定>

ごはん・みそ汁付

598円(税込657円)

『できたて』をお持ち帰り！

菜々家の安心弁当 ALL 税込600円

(税別556円)

白米は無料で「七穀米」に交換OK!

人気No.1 名物 1 チキン南蛮弁当	人気No.2 2 黒酢チキン弁当	人気No.3 3 濃厚デミグラスハンバーグ弁当
4 自家製オニオンソースハンバーグ弁当	5 豚ロースかつ弁当	6 チキンかつ弁当
7 豚しょうが焼き弁当	8 から揚げマヨネーズ弁当	9 クリーム&男爵コロッケとから揚げ弁当
10 あじフライMIX弁当	11 さばの味噌煮弁当	12 銀ひらすの西京焼き弁当
13 さばの塩焼き弁当	14 鶏のトマトチーズ焼き弁当	15 メガ弁当 750円(税込)

お子さま弁当 320円(税込)

ごはん大盛り +60円(税込)

当店の白米は全て国産米を使用し、七穀米は菜々家オリジナルブレンドを使用しております。
◎黒米・赤米(国産)もち麦・とうもろこし(アメリカ産)もちぎび(中国産)大豆(アメリカ産又は中国産)キヌア(ペルー産)

野菜を摂ろう! 一緒にどうぞ

豚汁 110円(税込)

サラダ 110円(税込)

＼ご自宅で用意するには手間もコストもかかるおかずを中心に用意しました♪／

ネット注文、待たずにお取り！

おかず盛りA 750円(税込)
・チキンカツ・鶏の唐揚げ
・男爵コロッケ・豚しょうが焼き
・クリームコロッケ 他

おかず盛りB 750円(税込)
・鶏の唐揚げ・チキン南蛮
・男爵コロッケ・豚しょうが焼き
・クリームコロッケ 他

※内容は予告なく変更する場合がございます。

会員登録後、メニュー・日時を指定
待たずにお弁当受取
スマホから注文OK!

お弁当を前日までに10個以上「ご予約」のお客様に、お弁当1個につきお茶1本サービス!
※10個以上ご注文のお客さまは、5日前までにご予約をお願い致します。

ご注文について

◎来店でご注文のお客様は、少々お時間をいただく場合がございますので、予めご了承ください。
◎宅配は承っておりませんので、ご了承ください。
◎商品が一部変更になる場合がございます。

◎お弁当にお味噌汁はついておりません。
◎お電話でのご注文も承っております。