

やさしくて
あったかい、
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！



菜々家の楽しみ方



ランチタイム
11:00～15:00
ディナータイム
17:30～21:30(ラストオーダー)

すべてのメインメニューの料金内に「惣菜バイキング」がついて
いますので、好きな惣菜をお好きなだけお取りください。
◎お好みでフリードリンクやデザートをお楽しみください(別料金)。



ティータイム
15:00～17:30

すべてのメインメニューの料金内に「ミニサラダ・デザート・
ドリンクバー」がついていますので、好きなデザートをおひ
とつお選びください。ドリンクはご自由にお取りください。

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



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

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

惣菜バイキング付※

ごはん食べ放題

819円(税込900円)

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ミニサラダ・ドリンクバー・
デザート付になります。

※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
潰して仕上げる
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。



鉄板
焼き



たっぷり
おろし

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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

819円(税込900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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

819円(税込900円)

鉄板
焼き



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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

819円(税込900円)

菜々家
オリジナルブレンド
七穀米で
栄養価UP
+64円
(税込70円)



人気
メニュー



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。

いりどり

彩野菜と鶏の 黒酢あん定食

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

819円(税込900円)

ご一緒にいかがですか？

健康ドリンクバー +255円(税込280円)

<お子様>128円(税込140円) <単品>373円(税込410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

無料

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ミニサラダ・ドリンクバー・デザート付になります。

◎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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

764円(税込840円)



菜々家特製
黒酢あん



お食事に
+110円(税込120円)

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

彩野菜と すけそう鱈の 黒酢あん定食

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

819円(税込900円)

※原料状況等により魚種が変更になる場合がございます。



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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

764円(税込840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がのって、格別のうまさ！

ふっくらジューシー！ ホッケの開き定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

891円(税込980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、
皮膚の粘膜を保護する働きが
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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

819円(税込900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。



無料

菜々家オリジナル
ブレンド 七穀米

黒米・赤米(中国産)もち麦・とうもろこし(アメリカ産)
もちぎひ(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 +64円(税込70円)

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ミニサラダ・ドリンクバー・デザート付になります。

◎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

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

819円(税込900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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

819円(税込900円)



特製
デミグラス
ソース



特製
デミグラス
ソース

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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

891円(税込980円)



特製
デミグラス
ソース

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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

891円(税込980円)



自家製
オニオン
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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

891円(税込980円)



自家製
オニオン
ソース

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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

891円(税込980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
さらに旨味が増します。

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ミニサラダ・ドリンクバー・デザート付になります。

◎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

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

819円(税込900円)

季節の
ゴロゴロ野菜
大名豚汁

お食事に
+110円(税込120円)

+αでもっとおいしく
健康に



自家製
ポン酢

たっぷり
おろし



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

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

819円(税込900円)

ホイル
煮込み

一緒にいかがですか？

健康ドリンクバー +255円(税込280円)

<お子様>128円(税込140円)

※10歳以下のお子様まで

<単品>373円(税込410円)



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 無料

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

惣菜バイキング付※

764円(税込840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> 391円
(税込430円)



お子様定食

※10歳以下のお子様まで

ハンバーグ 定食

391円
(税込430円)



カレー定食

300円(税込330円)

★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。



から揚げ 定食

291円
(税込320円)



お子様うどん

255円(税込280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。

※ディナータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ミニサラダ・ドリンクバー・デザート付になります。

◎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

パン粉を作るためにだけに焼き上げた、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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

864円(税込950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>
391円(税込430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。

ポン酢

豚ロースおろし とんかつ定食

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

864円(税込950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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

819円(税込900円)



鶏かつ煮定食

惣菜9イキング付※ ごはん食べ放題

819円(税込900円)



豚ロースかつ煮込み定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

891円(税込980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。



少なめ 120g



ふつう 180g



大盛 240g

無料



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 +64円(税込70円)

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ミニサラダ・ドリンクバー・デザート付になります。

◎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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

764円(税込840円)

終日ご利用
いただけます



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。

活きのいいあじ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。

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



特製タルタルソースが唐揚げに合う！

タルタルソース カツ 手揉み唐揚げ定食

～ソースとタルタルで～

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

728円(税込800円)

季節の
ゴロゴロ野菜
大名豚汁
+αでもっとおいしく
健康に
お食事に
+110円(税込120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。

ボン酢 唐揚げサラダおろしポン酢定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

764円(税込840円)

菜々家
オリジナルブレンド
七穀米で
栄養価UP
+64円
(税込70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

惣菜バイキング付※

691円(税込760円)



お子様定食

※10歳以下のお子様まで

★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)は使用しておりません。

カレールー
アレルギー
対応

カレー定食
300円(税込330円)



ハンバーグ定食
391円(税込430円)



から揚げ定食
291円(税込320円)



お子様うどん
255円(税込280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
+255円(税込280円)
<単品>373円(税込410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。
少なめ 120g ふうふう 180g 大盛 240g **無料**

※ディナータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ミニサラダ・ドリンクバー・デザート付になります。
◎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



黒糖わらび餅と抹茶アイス
228円(税込250円)
【ドリンクバーセット】482円(税込530円)



抹茶アイス
128円(税込140円)
【ドリンクバーセット】382円(税込420円)



黒糖わらび餅とソフトクリーム
228円(税込250円)
【ドリンクバーセット】482円(税込530円)



白玉ぜんざいと抹茶アイス
228円(税込250円)
【ドリンクバーセット】482円(税込530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ばりセット

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。

食後にちょうどいい、さっぱりとしたおいしさ。

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】382円(税込420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 +255円(税込280円)

【単品】373円(税込410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



※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……キーマン茶
◎リラックス効果……緑茶・キーマン茶・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 ビネガードリンク
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> 391円(税込430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

ご自由にお取りください

+

生ビール1点

809円(税込890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!



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)もちきび(中国産)大豆(アメリカ産又は中国産)キヌア(ペルー産)



たっぷり
2~3
人前

＼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♪／

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。

＼ネットで注文、待たずに受取！／



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

◎ご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。