

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！

菜々家こだわり定食 「超シリーズ」

菜々家がこだわりぬいたおすすめ
の定食には「超」マークがついて
います。ぜひお試しください。



季節で具材が
変わります♪

旬食材は健康にいい！

超オススメ

野菜たっぷり

大名豚汁

お食事に

+119円(税込130円)

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

17:00~21:30(L.O.)

すべてのメインメニューの料金
内に「惣菜バイキング・ごはん
(食べ放題)」がついています。
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)。



ディナータイム

15:00~17:00

すべてのメインメニューの料
金内に「ごはん(食べ放題)・
みそ汁・ソフトクリーム・ド
リンクバー」がついています。

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

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

超
シリーズ

大判
一枚揚げ

宮崎県きりしま食品直伝

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

855円(税込940円)

※ディナータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ドリンクバー・
ソフトクリーム付になります。

※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
漬けて仕上げる
フレッシュ感満点
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。



針生姜とすりおろし生姜の爽やかな香りと風味が香ばしく甘辛い味付けの豚肉と相性ピッタリ！ご飯が進む一品です。

超
シリーズ

名物

超 生姜×豚のしょうが焼き定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題 855円(税込940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。



無料

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ドリンクバー・ソフトクリーム付になります。

©方ロー・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。

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

855円(税込940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)



キレのある醤油と大量の白ごまを合わせて加熱し長時間寝かせました。かすかに香るんにくのアクセントが食欲をそそります。

鉄板焼き

鶏のんにく胡麻醤油だれ定食

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

855円(税込940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、血行サラサラ効果、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試しください。

彩野菜と鶏を黒酢で合わせた絶品メニュー。

いろいろ

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

855円(税込940円)



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。



季節によって変わる
3種の魚を盛り合わせた。
様々な味わいを
少しずつ楽しめる
贅沢な逸品です。

超
シリーズ

名物

超 ごちそう盛×3種の焼き魚定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題 910円(税込1,000円)

※こちらはイメージになります。内容はその日によって異なります。季節により魚の種類が変わります。



超オススメ

野菜たっぷり

大名豚汁

お食事に+119円(税込130円)

季節で具材が変わります♪

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ドリンクバー・ソフトクリーム付になります。

©カローリー・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。



焼魚の
美味しい
食べ方

1. そのまま
焼きたてを
お召し上がり
ください。
2. 薬味で
お好みの薬味を
添えてお召し上がり
ください。
3. 出汁で
お茶漬けで
お召し上がり
ください。

※出汁barは数量限定になります。一部店舗では実施しておりません。



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 791円(税込870円)

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により、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り、ふっくらとした状態に焼き上げられます。



低カロリーでヘルシー！すけそう鰯(たら)を衣揚げし、新鮮野菜と一緒に黒酢あんをからめました。

彩野菜とすけそう鰯の黒酢あん定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題 855円(税込940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。



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 855円(税込940円)

※魚の形状が変わる場合がございます。



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

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。



身質の詰まった
高級魚

銀ひらすは白身魚の3種で、骨が少なく食べやすいお魚。クセがなくあっさりとした味わい。美肌と健康、疲労回復、皮膚の保湿を促す働きが期待できる、健康満点のお魚です。

3種類の味噌をブレンドし、じっくり漬込みました。

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 855円(税込940円)

※魚の形状が変わ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。



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！

箸で切れるふわジュワデミハンバーグ定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

855円(税込940円)



デミグラスソースとチーズの相性がばっちり！

とろけるチーズデミハンバーグ定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

928円(税込1,020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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

928円(税込1,020円)

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。

箸で切れるふわジュワ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

855円(税込940円)



オニオンソースとチーズの相性がばっちり！

とろけるチーズ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

928円(税込1,020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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

928円(税込1,020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。

※ディナータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ドリンクバー・ソフトクリーム付になります。

©方ロリー・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
自家製ボン酢でさっぱりと。

箸で切れる ふわジュワ 和風おろし ハンバーグ定食

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

855円(税込940円)



自家製
ボン酢

たっぷり
おろし

超オススメ

野菜たっぷり

大名豚汁



旬食材は健康にいい!

大名碗の満足サイズ
食べ応え抜群で野菜不足
解消にピッタリ!
心と身体に優しさを
優しい風味が心と身体に
染みわたります。
旬を感じる具材
季節の野菜をふんだんに
使用し、たっぷりと
堪能できます!

お食事に+119円(税込130円)

季節で具材が変わります♪

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)

※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。



無料

あ
さり



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※

764円(税込840円)

一番搾り



おいしいだけ
搾りたてです。

麒麟一番搾り
391円(税込430円)

お子様定食

※10歳以下のお子様まで
※盛り付けは変更になる
場合がございます。

ハンバーグ
定食

391円
(税込430円)



カレー定食

291円(税込320円)



カレールー
アレルギー
対応

★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。



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・ドリンクバー・ソフトクリーム付になります。

©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

パン粉を作るためだけに焼上げた、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。

刺身
あじ
超

刺身でも食べられるほど
鮮度の良い鰯を、店内仕込みの
生パン粉で贅沢フライに。
あじのふあつとした食感と、
ザクザク衣の食感がたまらない
菜々家おすすめの逸品です。

自家製
タルタル
ソース
で召し上がり！

名物

超 刺身鰯×アジフライ定食

数量限定 惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題 900円(税込990円)

※アジフライ1枚を男爵、クリームコロッケへ変更可。

店内仕込み
生パン粉
仕立て

※10歳以下のお子様まで
※盛り付けは変更になる
場合がございます。

お子様定食

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)

カレー定食 291円(税込320円)

カレーアレルギー対応

★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。

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1杯になります。



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

900円(税込990円)



キリン一番搾り
＜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

900円(税込990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

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 +64円(税込70円)

※ディナータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ドリンクバー・ソフトクリーム付になります。

©カローリー・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。



人気
かつ
No.1

みぞれ 鶏かつ煮定食

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

855円(税込940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

1,000円(税込1,100円)



特製タルタルソースが唐揚げに合う！

手揉み唐揚げ定食 ～タルタルソースを添えて～

惣菜バイキング付※

ごはん食べ放題

791円(税込870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)



終日ご利用
いただけます

手揉み唐揚げ
クリームコロッケ
男爵コロッケ、目玉焼きを
セットで。

菜々家

特選ランチ

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

791円(税込870円)

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

惣菜バイキング付※

ごはん食べ放題

791円(税込870円)



たっぷり
おろし

※ティータイムはごはん(食べ放題)・みそ汁・ドリンクバー・ソフトクリーム付になります。

©カローリー・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
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



しっとり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)



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)



コクのある
わらびもちと
ひんやり濃厚
ソフトクリームの
よばりセット

しっとり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)



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】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

【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 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……キーン茶
◎リラックス効果……緑茶・キーン茶・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。

