

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+ドリンクバー>

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

+128円(税込140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

17:00~21:00(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)。



ティータイム

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・ドリンクバー・ソフ
トクリーム」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

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！

超

名物

大判
一枚揚げ

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

サクッ

とろっ
とろ

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

宮崎県きりしま食品直伝

超熟タルタル×チキン南蛮定食

891円(税込980円)

※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。

※盛り付け画像はイメージです。付け合わせが変更になる場合がございます。また、食料の一部変更・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/>

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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

超 生姜×豚のしょうが焼き定食
891円(税込980円)

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。

**菜々家
厳選**

※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/>
※盛り付け画像はイメージです。付け合わせが変更になる可能性が
ございます。また、食器が一部変更・異なる場合がございます。

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

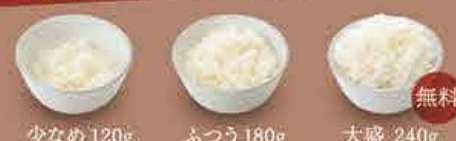
<単品> 373円(税込410円)

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。



少なめ 120g

ふつう 180g

大盛 240g

無料

**鉄板
焼き**



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

891円(税込980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)



たっぷり
おろし

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。
かすかに香るにんにくの
アクセントが食欲をそそります。

**鉄板焼き
鶏のにんにく
胡麻醤油だれ定食**

惣菜バイキング付※
ごはん食べ放題

891円(税込980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。
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

891円(税込980円)

季節によって変わる3種の魚を盛り合わせに。
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

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

超ごちそう盛×3種の焼き魚定食
1,000円(税込1,100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。

※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/>

※盛り付け画像はイメージです。付け合わせが変更になる場合がございます。
また、食器が一部変更・異なる場合がございます。

コシヒカリ100%

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。

**食べ
放題**



店内朝取り
天然出汁使用

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

お茶漬けやお召し上がり
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いません。

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+128円(税込140円)



季節で
変わります



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。



菜々家特製
黒酢
あん

低カロリーでヘルシー! すけそう鱈(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。

彩野菜とすけそう鱈の黒酢あん定食

惣菜バイキング付※

ごはん食べ放題

891円(税込980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

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

910円(税込1,000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3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、
皮膚の粘りを保つ働きが
期待できる。栄養満点の
お魚です。

3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

891円(税込980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。



じっくり銚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

891円(税込980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！

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

891円(税込980円)



特製
デミグラス
ソース



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！

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

982円(税込1,080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

982円(税込1,080円)



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！

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

982円(税込1,080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

982円(税込1,080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

玉ねぎを銚色になるまで
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・ドリンクバー・ソフトクリーム付になります。

※盛り付け画像はイメージです。付け合わせが変更になる可能性がございます。また、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/>

合挽き柔らかハンバーグを
たっぷりのおろしで。
自家製ポン酢でさっぱりと。

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

891円(税込980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※

764円(税込840円)



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+128円(税込140円)

季節で具材が変わります♪

一緒にいかがですか?

健康ドリンクバー +255円(税込280円)

<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。



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。

※盛り付け画像はイメージです。付け合わせが変更になる場合がございます。また、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/>

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。
あじのふわとした食感と、
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。

数量限定

新鮮な鰯を贅沢に使用

刺身
鰯
あじ

超
シリーズ

店内仕込み
生パン粉
仕立て

惣菜バイキング付※ ごはん食べ放題

タルタル
ソース カツ
ソース

超 刺身鰯×アジフライ定食
910円(税込1,000円)

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。



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。

お子様うどん
255円(税込280円)

から揚げ定食
291円(税込320円)

ハンバーグ定食
391円(税込430円)

カレー定食
291円(税込320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。

★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。



店内仕込み
生パン粉
仕立て

衣はサクサク、中はやわらかいローズかつです。

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

910円(税込1,000円)



店内仕込み
生パン粉
仕立て

たっぷり
おろし



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

910円(税込1,000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。

※盛り付け画像はイメージです。付け合わせが変更になる可能性があります。 また、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/>



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

891円(税込980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)



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。

カッ ソース 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)

サラダにあっあつの
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)



※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。
※盛り付け画像はイメージです。付け合わせが変更になる場合がございます。また、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/>

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
よくばりセット

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)



からだ思いカフェ
健康ドリンクバー

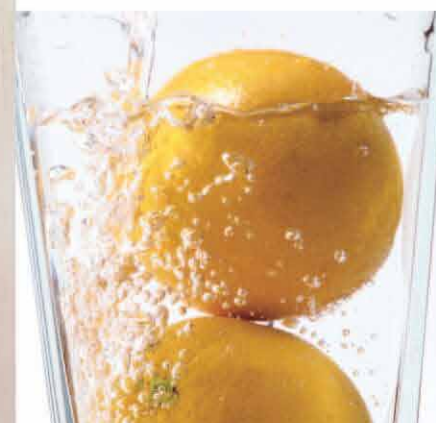
身体に美味しいドリンクが飲み放題

お食事 +255円(税込280円)

【単品】1373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



キーマン茶



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。

Alcohol

※ドライバーと未成年の方の飲酒はご遠慮ください。

一番搾り



おいしいとだけ
搾ってできました。

キリン一番搾り
＜中ジョッキ＞
391円(税込430円)

※画像はイメージです。

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

819円(税込900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700円

(税別649円)

白米は無料で「七穀米」に交換OK！

人気No.1

チキン南蛮弁当

人気No.2

黒酢チキン弁当

人気No.3

濃厚デミグラスハンバーグ弁当

自家製オニオンソースハンバーグ弁当

豚ロースかつ弁当

チキンかつ弁当

豚しょうが焼き弁当

から揚げマヨネーズ弁当

クリーム&男爵コロッケとから揚げ弁当

あじフライMIX弁当

さばの味噌煮弁当

銀ひらすの西京焼き弁当

さばの塩焼き弁当

メガ弁当 800円(税込)

お子さま弁当 350円(税込)

たっぷり
2~3
人前

※自宅で用いるには手間もコストもかかるおかずを中心に
ご用意しました♪

・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A 850円(税込) おかず盛りB 850円(税込)

※内容は予告なく変更する場合がございます。

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)

野菜を
摂ろう!

一緒にどうぞ

豚汁
130円(税込)

サラダ
130円(税込)

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!



ネットで注文、
待たず受取!

ご注文について

◎ご来店でのご注文のお客様は、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。