

菜呑〈さいのみ〉で、お待ちしております。

菜呑（さいのみ）とは、旬のお惣菜を食べながらお酒を楽しむーそんな惣菜酒場です。



空腹でお酒をいただくよりも食事をしながら呑むと、アルコールの吸収がゆっくりになり、急に酔い酔い過ぎたり悪酔いせずにお酒を楽しむことができます。

アルコールによって体内のビタミンやミネラルは失われやすくなるので、それを補うためには野菜類などの植物性食品や、胃腸の粘膜を保護する効果がある脂肪分が含まれるチーズなどがベストチョイスです。他にも、塩分控えめで食物繊維を多く含んだ料理や、アルコールを分解する肝臓の活動を促すための良質なたんぱく質が豊富な料理をとることもおすすめです。

旬の野菜は季節によって変わる体調を整える効果があります。つき朋では旬の野菜を中心とし、お肉やお魚などのたんぱく質もバランスよく摂っていただけるようなメニューを用意しています。美味しく、楽しくお惣菜とお酒を召し上がっていただき、毎日を健やかに過ごしていただけるよう心を込めて調理いたします。



菜食美 つき朋「菜呑」

東京都品川区二葉 3-6-6

TEL 03-6426-8585

営業日：月・火・水・金曜日

営業時間：17:00～21:30（21:00ラストオーダー）