

筋肉食堂

RESTAURANT FOR YOUR BODY

LUNCH TIME MENU

今日のが
食事が
明日の自分の
カラダを創る

筋肉 今日の食事が
食堂 明日の自分のカラダを創る

筋肉食堂 LUNCH TIME MENU

RESTAURANT FOR YOUR BODY

11:00 - 15:00 (L.O14:30)

人気 NO.1 MIX STEAK LUNCH ミックス ステーキランチ

MIX A

タンパク質	83.4g
脂質	15.2g
糖質	0.0g

450kcal

鶏モモ肉 200g + 鶏ムネ肉 200g
1,500円(税込) ※鶏ムネ肉の焼き加減はミディアムレアをお勧めしています。

MIX B

タンパク質	73.2g
脂質	34.0g
糖質	0.1g

612kcal

鶏モモ肉 200g + 牛赤身ハンバーグ 150g
1,500円(税込) ※ハンバーグの焼き加減はレアをお勧めしております。

MIX C

タンパク質	71.5g
脂質	21.2g
糖質	0.1g

500kcal

鶏モモ肉 200g + サーモン
1,600円(税込)

MIX D

タンパク質	65.4g
脂質	31.4g
糖質	0.6g

451kcal

鶏モモ肉200g + 牛リブローズ120g
1,800円(税込)

MIX E

タンパク質	62.6g
脂質	15.8g
糖質	0.5g

414kcal

鶏モモ肉200g + 牛ヒレ赤身肉120g
2,300円(税込) ※モモ肉はムネ肉に変更可

POWER UP ココロとカラダにチカラが溢れるパワーアップメニュー

465kcal

タンパク質	33.4g
脂質	15.5g
糖質	43.1g

リブローズステーキ
150g 1,500円(税込)
300g 2,500円(税込)
※カロリー・成分表示は150gの場合

499kcal

タンパク質	42.4g
脂質	33.9g
糖質	1.1g

牛赤身肉のハンバーグステーキ
200g 1,200円(税込)
※ハンバーグの焼き加減はレアをお勧めしております。

610kcal

タンパク質	49.8g
脂質	42.1g
糖質	1.3g

牛赤身肉のハンバーグ
目玉焼きのせ
200g 1,300円(税込)
※ハンバーグの焼き加減はレアをお勧めしております。

200kcal

タンパク質	30.8g
脂質	7.2g
糖質	0.6g

牛ヒレ赤身肉ステーキ
150g 2,000円(税込)
300g 3,900円(税込)
※カロリー・成分表示は150gの場合

EVERY DAY 毎日食べても安心の高タンパク・低カロリー・低糖質メニュー

238kcal

タンパク質	41.4g
脂質	8.6g
糖質	0.0g

皮なし鶏モモ肉のステーキ
200g 900円(税込)
400g 1,500円(税込)

273kcal

タンパク質	46.0g
脂質	8.9g
糖質	5.0g

皮なし鶏モモ肉の
柔らか塩麹焼き
200g 1,100円(税込)

235kcal

タンパク質	41.1g
脂質	6.6g
糖質	0.4g

鶏モモ・ムネ肉とお豆腐の
軟骨入りハンバーグ
200g 1,100円(税込)

200kcal

タンパク質	33.5g
脂質	11.2g
糖質	0.1g

サーモンのステーキ
200g 1,100円(税込)

DIET 無駄を一切そぎ落とすストイックなダイエットメニュー

220kcal

タンパク質	45.2g
脂質	6.6g
糖質	0.0g

鶏ムネ肉のステーキ
200g 900円(税込)
400g 1,500円(税込)
※鶏ムネ肉の焼き加減はミディアムレアをお勧めしています。
※カロリー・成分表示は200gの場合

358kcal

タンパク質	45.6g
脂質	16.9g
糖質	3.1g

鶏ムネ肉の蒸しステーキ
ゴマドレッシング風味
200g 1,100円(税込)
塩・レモンのみで味付け
216kcal

タンパク質	44.6g
脂質	3.0g
糖質	0.0g

SALAD LUNCH ヘルシーでおなかも満たされるボリューム満点のチョップドサラダ

397kcal

タンパク質	55.2g
脂質	15.8g
糖質	8.6g

蒸し鶏のサラダランチ
(塩・レモンのみで味付け)
1,100円(税込)
※ドレッシングはバルサミコドレッシング、
ゴマだれドレッシングからお選び頂けます

バルサミコドレッシング
390kcal タンパク質0.1g 脂質30.0g 糖質7.0g

ゴマだれドレッシング
142kcal タンパク質1.0g 脂質13.9g 糖質3.1g
※サラダランチのランチセットはスープのみとなります

LUNCH DRINK

192kcal

タンパク質	23.0g
脂質	6.0g
糖質	13.0g

低脂肪乳
プロテイン

ランチプロテイン
200ml 200円(税込)

脂肪の吸収を抑える
黒烏龍茶
100円(税込)

烏龍茶 100円(税込)
アイスコーヒー 100円(税込)
ホットコーヒー 100円(税込)
オレンジジュース 100円(税込)
ランチビール 300円(税込)
ランチワイン 300円(税込)
白・赤(グラス)

Topping!

28kcal

タンパク質	4.2g
脂質	0.7g
糖質	0.6g

ランチブロッコリー 200円(税込)

93kcal

タンパク質	7.4g
脂質	16.2g
糖質	0.2g

目玉焼き 100円(税込)

13kcal

タンパク質	0.8g
脂質	1.0g
糖質	1.6g

ランチサラダ 200円(税込)

納豆 100円(税込)
88kcal タンパク質8.3g 脂質5.0g 糖質2.5g

生卵 100円(税込)
83kcal タンパク質7.4g 脂質6.2g 糖質0.2g

DESSERT

98kcal

タンパク質	8.3g
脂質	11.8g
糖質	14.0g

ランチシフォンケーキ
200円(税込)

ランチメニューには下記ランチセットがつきます(無料)

Lunch set

ランチセット

右記セットからお選びいただけます

ランチセット A (玄米100g+スープ)
165kcal タンパク質2.8g 脂質1.0g 糖質34.2g ※玄米のみの成分表記です
ランチセット B (白米100g+スープ)
168kcal タンパク質2.5g 脂質0.3g 糖質36.8g ※白米のみの成分表記です
ランチセット C (キャベツ盛り100g+スープ)
23kcal タンパク質1.3g 脂質0.2g 糖質2.8g ※キャベツ盛りのみの成分表記です

玄米・白米
新潟産
コシヒカリ

日替わりランチプレート

ライス・スープ・サラダ付 1,000円(税込)

+200円で
肉増し