

# 筋肉食堂

RESTAURANT FOR YOUR BODY

GRAND MENU

今日  
の  
食  
事  
が

明日の自分の  
カラダを創る



**No1  
Recommend**

**BEEF**



Grilled Wagyu fillet steak

※This picture is an image. There are no sides with the steak.

**Chef's Recommendations**

**Grilled Wagyu fillet steak**

国産 和牛フィレ肉のグリル

肉のみ100g / 229kcal P 19.0g F 18.0g C 0.4g

150g / 5,400 円(税込)

200g / 7,200 円(税込)

250g / 9,000 円(税込)

300g / 10,800 円(税込)

**Grilled Aussie beef fillet steak**

豪州産 牛フィレ肉のグリル

肉のみ100g / 123kcal P 20.5g F 4.8g C 0.3g

150g / 4,500 円(税込)

200g / 6,000 円(税込)

250g / 7,500 円(税込)

300g / 9,000 円(税込)

※アロゼソースのPFC 419kcal P 2.0g F 43.3g C 7.5g

Option - garlic fried rice オプション + ガーリックライス

407kcal P 6.1g F 12.6g C 70.3g 700 円(税込)

**Beef Steak**

**Wagyu fillet steak**

国産 和牛フィレ肉のステーキ

150g 5,200 円(税込)

356kcal P 28.7g F 27.5g C 0.5g

250g 8,500 円(税込)

563kcal P 47.8g F 42.5g C 0.8g

**Aussie beef fillet steak**

豪州産 牛フィレ赤身肉のステーキ

200g 5,500 円(税込)

294kcal P 41.1g F 14.7g C 1.3g

300g 8,100 円(税込)

417kcal P 61.6g F 19.5g C 1.6g

**Aussie beef rib steak**

豪州産 牛リブローズステーキ

200g 3,000 円(税込)

374kcal P 43.5g F 23.3g C 1.5g

300g 4,500 円(税込)

537kcal P 65.2g F 32.4g C 1.9g

## A la carte

アラカルト



**Grilled skirt steak ~flavored blended miso~**  
牛ハラミの特製タレ焼き

507kcal P 23.7g F 42.3g C 13.9g 1,980円(税込)

**Grilled rib steak with Japanese vinegar and green onion**  
牛リブロースのグリル ねぎおろしポン酢

274kcal P 27.3g F 16.0g C 2.9g 1,680円(税込)

**Roasted raw horse meat sashimi**  
上赤身馬肉の炙り

51kcal P 10.1g F 1.3g C 0.2g 980円(税込)

**Raw horse meat sashimi**  
上赤身馬刺

51kcal P 10.1g F 1.3g C 0.2g 980円(税込)

**Pickled chicken tender ~with pickled cheese in blended miso~**  
築地宮川ささみの漬け ~味噌漬けチーズ付き

96kcal P 12.0g F 2.1g C 3.2g 880円(税込)

**Toriwasa ~steamed fresh chicken tender mixed with wasabi shoyu**  
築地宮川ささみのとりわさ

102kcal P 19.6g F 0.7g C 2.6g 850円(税込)

**Korean dish of seasoned raw salmon topped with an egg yolk**  
サーモンのユッケ仕立て

297kcal P 22.6g F 23.3g C 0.8g 800円(税込)

**White omelet egg sauce**  
ホワイトオムレツ ~卵黄のソース

371kcal P 38.9g F 21.2g C 4.5g 1,300円(税込)

**Gizzard dressed with sliced onion and ponzu**  
砂肝ネギポン酢和え

86kcal P 12.3g F 1.3g C 5.0g 580円(税込)

**Kimchi mixed with steamed chicken tender**  
鶏ムネ肉のキムチ和え

66kcal P 12.8g F 1.0g C 1.7g 600円(税込)

**Spicy chicken cartilage**  
やげん軟骨

199kcal P 20.7g F 6.0g C 12.4g 840円(税込)

**Pickled quail eggs in chili oil**  
ウズラの卵のラー油漬け

128kcal P 6.0g F 11.7g C 1.0g 630円(税込)

**Addictive flavored enoki mushroom**  
無限えのき

190kcal P 4.6g F 11.2g C 10.2g 550円(税込)

**Boiled white eggs**  
卵白の山盛り

70kcal P 15.8g F 0.2g C 0.6g 600円(税込)

**Domestic broccoli anchovy sauce**  
国産ブロッコリーのアンチョビソース

46kcal P 6.4g F 0.8g C 2.2g 680円(税込)

**Domestic broccoli**  
国産ブロッコリー盛

56kcal P 8.1g F 0.9g C 2.3g 680円(税込)

**Edamame**  
枝豆

56kcal P 5.3g F 2.8g C 1.7g 500円(税込)



Hamburger steak ~using 100% of lean beef meat

Skinless chicken thigh shio kouji flavored

## Hamburger Steak

つなぎは卵だけ、パン粉や野菜を一切使用していません

<b>Hamburger steak ~using 100% of lean beef meat</b> 名物！牛赤身肉のハンバーグステーキ ※よく焼きをご希望の方はスタッフまでお申し出ください	<b>200g 1,480</b> <small>円(税込)</small> 467kcal P 32.6g F 38.7g C 0.7g	<b>300g 2,180</b> <small>円(税込)</small> 701kcal P 48.9g F 58.1g C 1.1g
<b>Hamburger steak using 100% of lean beef meat with a fried egg</b> 名物！牛赤身肉のハンバーグステーキ目玉焼きのせ ※よく焼きをご希望の方はスタッフまでお申し出ください	<b>200g 1,610</b> <small>円(税込)</small> 579kcal P 39.9g F 47.8g C 1.0g	<b>300g 2,310</b> <small>円(税込)</small> 813kcal P 56.2g F 67.2g C 1.4g

## Grilled Chicken

<b>Skinless chicken thigh ~spicy hot grilled~</b> 皮なし鶏モモ肉のピリ辛ホットグリル	<b>200g 1,380</b> <small>円(税込)</small> 260kcal P 39.2g F 10.4g C 6.3g	<b>400g 2,230</b> <small>円(税込)</small> 520kcal P 78.4g F 20.9g C 12.5g
<b>Skinless chicken thigh shio kouji flavored</b> 皮なし鶏モモ肉の柔らか塩麹	<b>200g 1,380</b> <small>円(税込)</small> 274kcal P 38.8g F 10.1g C 10.9g	<b>400g 2,230</b> <small>円(税込)</small> 548kcal P 77.6g F 20.2g C 21.8g
<b>Skinless chicken thigh seasoned spicy powder</b> 皮なし鶏モモ肉のスタミナガーリック	<b>200g 1,380</b> <small>円(税込)</small> 243kcal P 38.9g F 10.2g C 1.4g	<b>400g 2,230</b> <small>円(税込)</small> 487kcal P 77.7g F 20.3g C 2.8g
<b>Skinless chicken thigh plane</b> 皮なし鶏モモ肉のステーキ(プレーン)	<b>200g 1,280</b> <small>円(税込)</small> 271kcal P 38.0g F 15.0g C 0.0g	<b>400g 2,030</b> <small>円(税込)</small> 497kcal P 76.0g F 25.0g C 0.1g

## Mix Steak

<b>Mixed grill [chicken thigh 200g + chicken breast 200g]</b> 鶏モモ肉200g & 鶏ムネ肉200gのMIXグリル ※鶏ムネ肉の焼き加減はミディアムレアをお勧めしております	<b>481kcal</b> P 84.6g F 18.8g C 0.3g	<b>1,780</b> <small>円(税込)</small>
<b>Mixed grill [chicken thigh 200g + hamburger steak 150g]</b> 鶏モモ肉200g & 牛赤身ハンバーグ150gのMIXグリル ※ハンバーグよく焼きをご希望の方はスタッフまでお申し出ください ※鶏モモ肉は鶏ムネ肉に変更可	<b>621kcal</b> P 62.4g F 44.0g C 0.6g	<b>2,100</b> <small>円(税込)</small>
<b>Mixed grill [chicken thigh 200g + salmon 150g]</b> 鶏モモ肉200g & サーモンのMIXグリル ※鶏モモ肉は鶏ムネ肉に変更可	<b>461kcal</b> P 71.6g F 21.2g C 0.9g	<b>2,480</b> <small>円(税込)</small>
<b>Mixed chicken thigh 200g + swordfish 140g]</b> 鶏モモ肉200g & カジキのMIXグリル ※鶏モモ肉は鶏ムネ肉に変更可	<b>469kcal</b> P 65.0g F 25.7g C 0.9g	<b>2,080</b> <small>円(税込)</small>



## Chicken steak

### Grilled chicken breast steak

プリっぷり鶏ムネ肉グリルステーキ

※鶏ムネ肉の焼き加減はミディアムレアをお勧めしております  
※よく焼きをご希望の方はスタッフまでお申し出ください

200g 1,180円(税込)

255kcal P 46.6g F 8.8g C 0.2g

400g 1,980円(税込)

465kcal P 93.2g F 12.6g C 0.5g



Grilled chicken breast steak

## Steam chicken

Steamed chicken breast steak cooked domestic chicken 国産鶏ムネ肉の蒸しステーキ (塩レモン/ごまダレ)  
( salted lemon dressing / sesame dressing )

1,380円(税込)

塩レモン 214kcal P 46.7g F 3.9g C 1.5g ごま 290kcal P 47.1g F 11.7g C 1.9g

## Fish

### Salmon steak mushroom cream sauce

サーモンスターキ ~きのごクリームソース

1,980円(税込)

247kcal P 36.4g F 9.5g C 1.9g

### Oven-baked swordfish with original sauce

カジキマグロのオープン焼き 特製ソース添え

1,780円(税込)

243kcal P 27.0g F 15.7g C 0.8g



Salmon steak mushroom cream sauce



## SALAD

### High-protein healthy salad

清宮監督監修! 高たんぱくアルティメットドレッシングサラダ

FULL 349kcal P 29.0g F 20.1g C 17.1g 2,280円(税込)

HALF 240kcal P 15.8g F 15.7g C 11.9g 1,380円(税込)

### Mega bowl chopped salad with salted lemon juice dressing

メガボウルチョップドサラダ(塩レモン味)

FULL 153kcal P 6.2g F 9.7g C 4.6g 1,580円(税込)

HALF 85kcal P 3.7g F 5.2g C 2.7g 880円(税込)

### Non-oil tuna & seaweed salad ノンオイル!! ツナ&海藻サラダ

74kcal P 9.9g F 0.7g C 0.8g 680円(税込)



## Runner's plate ランナーズプレート

ランナーに必要な栄養素であるタンパク質・ビタミンB・鉄分・カルシウム・炭水化物がたっぷり詰まったランナーズプレート! すべてのマラソンランナーを応援します!

鶏モモ肉100g、サーモン150g、目玉焼き、ツナ・海藻・ひじきたっぷりのサラダ、アーモンド、白米 or 玄米 or キャベツ盛り、日替わりスープ

### Runner's plate (without protein drink) 1,980円(税込)

プロテインの低脂肪乳割りなし

595kcal P 74.8g F 26.5g C 6.0g

### Runner's plate (with protein drink) 2,480円(税込)

プロテインの低脂肪乳割り付き

722kcal P 87.7g F 30.0g C 13.2g

## DESSERT

### Homemade protein chiffon cake

自家製プロテイン入りシフォンケーキ

141kcal P 7.0g F 10.8g C 2.3g 380円(税込)

### Crêmet d'Anjou

豆乳のクレームダンジュ

134kcal P 1.6g F 9.9g C 9.1g 680円(税込)

### Low sugar cheese terrine

低糖質チーズテリーヌ

208kcal P 5.3g F 17.5g C 10.5g 880円(税込)

### + SET MENU

400円(税込)

### Brown rice set (brown rice + soup)

玄米セット [ 玄米+スープ ]

### White rice set (white rice + soup)

白米セット [ 白米+スープ ]

### + TOPPING

Steamed chicken breast(100g) for topping 105kcal P 23.3g F 1.9g C 0.1g 350円(税込)  
蒸し鶏トッピング(100g)

Fried egg without yolk 37kcal P 6.3g F 1.0g C 0.2g 130円(税込)  
目玉なし目玉焼き

Fried egg 目玉焼き 100kcal P 7.4g F 7.2g C 0.2g 130円(税込)

Brown rice 152kcal P 2.8g F 1.0g C 34.2g 300円(税込)  
玄米

White rice 156kcal P 2.5g F 0.3g C 35.6g 300円(税込)  
白米

Natto 納豆 90kcal P 7.4g F 4.5g C 2.4g 150円(税込)

※白米・玄米は新潟県産佐渡米を使用しております ※ご飯のおかわりは別料金となります  
※A refill of rice will be charged.

筋肉食堂  
RESTAURANT FOR YOUR BODY