

# 筋肉食堂 TAKEOUT

RESTAURANT FOR YOUR BODY

美味しさそのまま持ち帰り!

六本木・銀座店限定メニュー

ホームパーティや  
トレーニングのオフ会に!!



人気NO.1

鶏モモ肉+サーモン弁当  
Grilled Chicken Thigh + Salmon



牛赤身肉のピリ辛味噌漬けリブローズステーキ弁当  
Ribulose steak with spicy miso

オススメ商品!

筋肉デラックス  
Special protein plate

シェア用 (2人前) 5,000円(税込)

筋肉オードブル  
Special protein hors d'oeuvre

シェア用 (4人前) 7,500円(税込)

## CHICKEN

鶏モモ肉+サーモン弁当  
Grilled Chicken Thigh + Salmon

2,100円(税込)

- ① 塩麹焼き Salted koji 495kcal P 57.9g F 18.6g C 3.8g
- ② 和風照り焼き Teriyaki 424kcal P 58.3g F 18.3g C 8.3g
- ③ スタミナガーリック Stamina garlic 405kcal P 57.1g F 18.4g C 5.2g
- ④ 生姜焼き Ginger 429kcal P 58.4g F 18.3g C 9.2g
- ⑤ ピリ辛ホットグリル Spicy 423kcal P 57.4g F 18.7g C 6.2g

+¥300で肉増し Increased meat volume

鶏モモ肉弁当  
Grilled Chicken Thigh

1,200円(税込)

- ① 塩麹焼き Salted koji 356kcal P 41.1g F 10.5g C 3.5g
- ② 和風照り焼き Teriyaki 285kcal P 41.5g F 10.2g C 8.0g
- ③ スタミナガーリック Stamina garlic 267kcal P 40.3g F 10.3g C 4.9g
- ④ 生姜焼き Ginger 290kcal P 41.6g F 10.2g C 8.9g
- ⑤ ピリ辛ホットグリル Spicy 284kcal P 40.6g F 10.6g C 5.9g

+¥300で肉増し Increased meat volume

鶏ムネ肉ステーキ+サーモン弁当  
Chicken breast steak + Salmon

2,100円(税込)

372kcal P 64.8g F 12.1g C 4.0g

+¥300で肉増し Increased meat volume

鶏ムネ肉ステーキ弁当  
Chicken breast steak

1,200円(税込)

278kcal P 48.1g F 9.0g C 3.7g

+¥300で肉増し Increased meat volume

鶏ムネ肉のトマトキーマカレー弁当  
Tomato keema curry with chicken breast meat

236kcal P 17.9g F 8.7g C 19.1g 1,500円(税込)

## BEEF

P タンパク質 F 脂質 C 糖質

牛赤身肉のピリ辛味噌漬けリブローズ+サーモン弁当  
Ribulose steak with spicy miso + Salmon

442kcal P 51.9g F 22.4g C 6.8g 4,000円(税込)

牛赤身肉のピリ辛味噌漬けリブローズ+皮なし鶏モモ肉ステーキ弁当  
Ribulose steak with spicy miso + Chicken Thigh

586kcal P 73.6g F 29.5g C 7.5g 3,500円(税込)

牛赤身肉のピリ辛味噌漬けリブローズステーキ弁当  
Ribulose steak with spicy miso

444kcal P 46.5g F 24.1g C 8.1g 3,800円(税込)

牛赤身肉ハンバーグ+牛赤身肉のピリ辛味噌漬けリブローズ弁当  
Hamburger steak + Ribulose steak with spicy miso

582kcal P 50.4g F 37.1g C 8.4g 3,300円(税込)

牛赤身肉ハンバーグ+サーモン弁当  
Hamburger steak + Salmon

594kcal P 47.1g F 42.2g C 5.5g 2,750円(税込)

牛赤身肉ハンバーグ+鶏モモ肉弁当  
Hamburger steak + Grilled Chicken Thigh

681kcal P 68.3g F 44.1g C 5.3g 2,100円(税込)

牛赤身肉ハンバーグ弁当  
Hamburger steak

455kcal P 30.3g F 34.1g C 5.2g 1,800円(税込)

牛赤身のローストビーフ+サーモン弁当  
Lean Roast Beef + Salmon

396kcal P 60.6g F 16.9g C 4.6g 3,500円(税込)



**牛赤身のローストビーフ**  
Lean Roast Beef



**卵白の山盛り**  
Generous Serving of Egg Whites



**鶏ムネ肉のキムチ和え**  
Chicken Breast Kimchi

## SIDE MENU

- 筋肉オードブル**  
Special protein hors d'oeuvre  
1,126kcal P 178.1g F 41.1g C 9.4g **7,500円**(税込)
- 筋肉デラックス**  
Special protein plate 743kcal P 91.8g F 23.1g C 8.5g **5,000円**(税込)
- 牛赤身のローストビーフ**  
Lean Roast Beef 303kcal P 43.9g F 13.8g C 4.5g **3,000円**(税込)
- 鶏ムネ肉のキムチ和え**  
Chicken Breast Kimchi 99kcal P 18.3g F 1.5g C 3.3g **800円**(税込)
- 卵白の山盛り**  
Generous Serving of Egg Whites 74kcal P 16.4g F 0.0g C 1.1g **800円**(税込)
- やげん軟骨**  
Cartilage 77kcal P 13.4g F 0.6g C 3.8g **750円**(税込)
- ケイジャン枝豆**  
Cajun Flavored Edamame 144kcal P 13.1g F 7.6g C 3.3g **800円**(税込)
- ブロッコリー盛り合せ**  
Broccoli Assortment 66kcal P 8.2g F 0.9g C 2.8g **800円**(税込)
- ノンオイルツナ&海藻サラダ**  
Non Oil Tuna Salad 115kcal P 13.4g F 2.5g C 1.6g **1,000円**(税込)

## SALAD

P タンパク質 F 脂質 C 糖質

- パワーサラダ(鶏モモ肉入り)**  
Special protein Salad  
451kcal P 44.9g F 18.5g C 4.8g **1,900円**(税込)

## SWEETS

- プロテインシフォンケーキ**  
Homemade protein chiffon cake  
106kcal P 5.2g F 8.1g C 1.7g **500円**(税込)
- シェイクドプロテイン**  
Protein Drink  
212kcal P 21.6g F 5.8g C 11.0g **800円**(税込)
- キャベツ**  
cabbage 42kcal P 2.6g F 0.4g C 6.8g **500円**(税込)
- 玄米**  
Brown Rice 304kcal P 5.6g F 2.0g C 68.4g **500円**(税込)
- 白米**  
Rice 312kcal P 5.0g F 0.6g C 71.2g **500円**(税込)

※お弁当は、玄米、白米、キャベツからお選びいただけます(オードブルとパワーサラダには含まれません)  
※成分表記はおかずと付け合せのみとなります

事前にお電話でご予約いただければお待ちいただく事なくお渡しできます  
大量オーダー・定期購入予約受付中! 店舗までお気軽にご相談ください!



**筋肉食堂**  
RESTAURANT FOR YOUR BODY

<http://kinnikushokudo.jp/>



### 六本木店

〒106-0032 東京都港区六本木7-8-5  
TEL/FAX: 03-6434-0293  
ソファー 20席、カウンター 7席

### 銀座コリドー店

〒104-0061 東京都中央区銀座7-2の先 216号室  
TEL/FAX: 03-6280-6829  
ソファ 36席、カウンター 10席

### 渋谷MIYASHITA PARK店

〒150-0001 渋谷区神宮前6-20-10 MIYASHITA PARK South 3F  
TEL/FAX: 03-6712-5229  
テーブル・ソファ 55席



インスタグラム、フェイスブックで  
#筋肉食堂を検索! いろんな情報載ってます!