

筋肉食堂

RESTAURANT FOR YOUR BODY

GRAND MENU

今日
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 牛フィレ肉のグリル100g(アロゼ)
肉のみ100g / 229kcal [P] 19.0g [F] 18.0g [C] 0.4g

100g / 3,500円(税抜) / 3,850円(税込)

※ご注文は150g~承ります

Grilled Aussie beef fillet steak

豪州産 牛フィレ肉のグリル100g(アロゼ)
肉のみ100g / 123kcal [P] 20.5g [F] 4.8g [C] 0.3g

100g / 3,000円(税抜) / 3,300円(税込)

※ご注文は150g~承ります

※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(1人前) 407kcal [P] 6.1g [F] 12.6g [C] 70.3g 780円(税抜) / 858円(税込)

Beef Steak

Wagyu fillet steak

国産 牛フィレ肉のステーキ

150g 5,100円(税抜) / 5,610円(税込)

356kcal [P] 28.7g [F] 27.5g [C] 0.5g

250g 8,500円(税抜) / 9,350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 5,400円(税抜) / 5,940円(税込)

294kcal [P] 41.1g [F] 14.7g [C] 1.3g

300g 8,100円(税抜) / 8,910円(税込)

417kcal [P] 61.6g [F] 19.5g [C] 1.6g

Aussie beef rib steak

豪州産 牛リブロースステーキ

200g 2,980円(税抜) / 3,278円(税込)

374kcal [P] 43.5g [F] 23.3g [C] 1.5g

300g 4,480円(税抜) / 4,928円(税込)

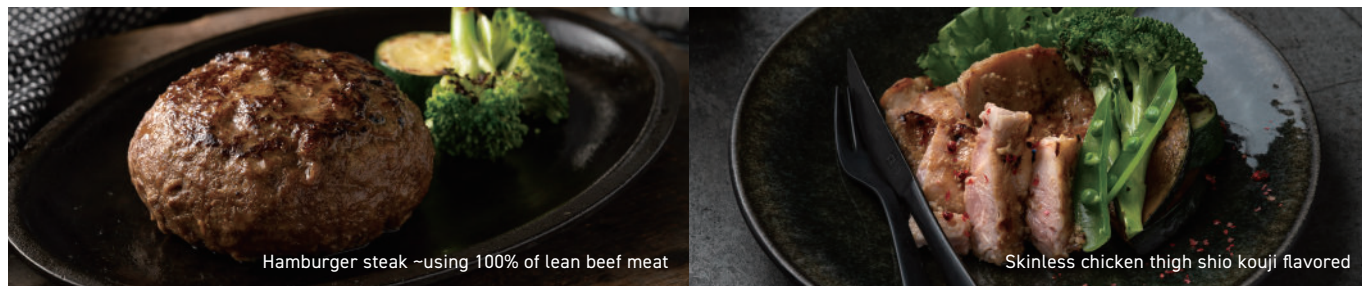
537kcal [P] 65.2g [F] 32.4g [C] 1.9g

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 (税抜) / 2,178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 (税抜) / 1,848円 (税込)
Roasted raw horse meat sashimi 極上赤身馬肉の炙り	51kcal [P] 10.1g [F] 1.3g [C] 0.2g	980円 (税抜) / 1,078円 (税込)
Raw horse meat sashimi 極上赤身馬刺	51kcal [P] 10.1g [F] 1.3g [C] 0.2g	980円 (税抜) / 1,078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 (税抜) / 968円 (税込)
Cream Cheese Marinated in Saikyo Miso クリームチーズの西京味噌漬け	111kcal [P] 2.8g [F] 9.5g [C] 3.5g	690円 (税抜) / 759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	780円 (税抜) / 858円 (税込)
Domestic broccoli 国産ブロッコリー盛り	56kcal [P] 8.1g [F] 0.9g [C] 2.3g	700円 (税抜) / 770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	790円 (税抜) / 869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	880円 (税抜) / 968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 (税抜) / 1,430円 (税込)
Selection of Three Finest Cheeses 厳選の3種チーズ盛り合わせ	159kcal [P] 9.0g [F] 13.3g [C] 0.5g	980円 (税抜) / 1,078円 (税込)
Chef's House-made Chicken Liver Pâté 自家製レバーパテ	152kcal [P] 8.8g [F] 4.8g [C] 19.9g	880円 (税抜) / 968円 (税込)
Spicy chicken cartilage やげん軟骨	199kcal [P] 20.7g [F] 6.0g [C] 12.4g	790円 (税抜) / 869円 (税込)
Octopus with Wasabi – House-made Style 自家製タコわさび	35kcal [P] 6.9g [F] 0.5g [C] 0.9g	680円 (税抜) / 748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	630円 (税抜) / 693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	630円 (税抜) / 693円 (税込)
Addictive flavored enoki mushroom 無限えのき	190kcal [P] 4.6g [F] 11.2g [C] 10.2g	500円 (税抜) / 550円 (税込)
Edamame 枝豆	56kcal [P] 5.3g [F] 2.8g [C] 1.7g	500円 (税抜) / 550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	580円 (税抜) / 638円 (税込)
Boiled white eggs 卵白の山盛り	70kcal [P] 15.8g [F] 0.2g [C] 0.6g	650円 (税抜) / 715円 (税込)



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

Hamburger steak ~using 100% of lean beef meat

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申し出ください

200g 1,580円(税抜) / 1,738円(税込)

467kcal [P] 32.6g [F] 38.7g [C] 0.7g

300g 2,180円(税抜) / 2,398円(税込)

701kcal [P] 48.9g [F] 58.1g [C] 1.1g

Hamburger steak using 100% of lean beef meat with a fried egg

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申し出ください

200g 1,760円(税抜) / 1,936円(税込)

579kcal [P] 39.9g [F] 47.8g [C] 1.0g

300g 2,360円(税抜) / 2,596円(税込)

813kcal [P] 56.2g [F] 67.2g [C] 1.4g

Grilled Chicken

Skinless chicken thigh ~spicy hot grilled~

皮なし鶏モモ肉のピリ辛ホットグリル

200g 1,280円(税抜) / 1,408円(税込)

260kcal [P] 39.2g [F] 10.4g [C] 6.3g

400g 2,100円(税抜) / 2,310円(税込)

520kcal [P] 78.4g [F] 20.9g [C] 12.5g

Skinless chicken thigh shio kouji flavored

皮なし鶏モモ肉の柔らか塩麹

200g 1,280円(税抜) / 1,408円(税込)

274kcal [P] 38.8g [F] 10.1g [C] 10.9g

400g 2,100円(税抜) / 2,310円(税込)

548kcal [P] 77.6g [F] 20.2g [C] 21.8g

Skinless chicken thigh seasoned spicy powder

皮なし鶏モモ肉のスタミナガーリック

200g 1,280円(税抜) / 1,408円(税込)

243kcal [P] 38.9g [F] 10.2g [C] 1.4g

400g 2,100円(税抜) / 2,310円(税込)

487kcal [P] 77.7g [F] 20.3g [C] 2.8g

Skinless chicken thigh plane

皮なし鶏モモ肉のステーキ(プレーン)

200g 1,180円(税抜) / 1,298円(税込)

271kcal [P] 38.0g [F] 15.0g [C] 0.0g

400g 2,100円(税抜) / 2,310円(税込)

497kcal [P] 76.0g [F] 25.0g [C] 0.1g

Mix Steak

Mixed grill [chicken thigh 200g + chicken breast 200g]

481kcal [P] 84.6g [F] 18.8g [C] 0.3g 2,100円(税抜) / 2,310円(税込)

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

Mixed grill [chicken thigh 200g + hamburger steak 150g]

621kcal [P] 62.4g [F] 44.0g [C] 0.6g 2,180円(税抜) / 2,398円(税込)

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申し出ください ※鶏モモ肉は鶏ムネ肉に変更可

Mixed grill [chicken thigh 200g + salmon 150g]

461kcal [P] 71.6g [F] 21.2g [C] 0.9g 2,380円(税抜) / 2,618円(税込)

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

Mixed chicken thigh 200g + swordfish 140g]

469kcal [P] 65.0g [F] 25.7g [C] 0.9g 2,180円(税抜) / 2,398円(税込)

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

Chicken steak

Grilled chicken breast steak

ブリッぱ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**(税抜) / 1,298円(税込)

255kcal [P] 46.6g [F] 8.8g [C] 0.2g

400g **1,980円**(税抜) / 2,178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) **1,280円**(税抜) / 1,408円(税込)
(salted lemon dressing / sesame dressing)

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

1,880円(税抜) / 2,068円(税込)

サーモンスターキ ~きのかクリームソース

247kcal [P] 36.4g [F] 9.5g [C] 1.9g

Oven-baked swordfish with original sauce

1,680円(税抜) / 1,848円(税込)

カジキマグロのオープン焼き 特製ソース添え

243kcal [P] 27.0g [F] 15.7g [C] 0.8g



Salmon steak mushroom cream sauce



SALAD

Sesame & Balsamic vinegar with chicken thigh

ゴマバルサミコ(FULL)200g モモ肉200g入り / (HALF)100g モモ肉100g入り

FULL 452kcal [P] 49.3g [F] 18.4g [C] 26.4g **2,380円**(税抜) / 2,618円(税込)

HALF 240kcal [P] 15.8g [F] 15.7g [C] 11.9g **1,380円**(税抜) / 1,518円(税込)

Healthy vegetable dressing with steamed chicken breast

ヘルシーベジタブルドレッシングサラダ
(FULL)200g ムネ肉100g入り / (HALF)100g ムネ肉50g入り

FULL 362kcal [P] 28.5g [F] 17.6g [C] 28.4g **2,380円**(税抜) / 2,618円(税込)

HALF 240kcal [P] 15.8g [F] 15.7g [C] 11.9g **1,380円**(税抜) / 1,518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 166kcal [P] 7.2g [F] 9.8g [C] 16.5g **1,880円**(税抜) / 2,068円(税込)

HALF 102kcal [P] 4.1g [F] 6.6g [C] 8.9g **980円**(税抜) / 1,078円(税込)

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

126kcal [P] 8.4g [F] 9.4g [C] 2.5g **780円**(税抜) / 858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)

プロテインの低脂肪乳割りなし

595kcal [P] 74.8g [F] 26.5g [C] 6.0g **2,000円**(税抜) / 2,200円(税込)

Runner's plate (with protein drink)

プロテインの低脂肪乳割り付き

722kcal [P] 87.7g [F] 30.0g [C] 13.2g **2,500円**(税抜) / 2,750円(税込)

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

500円(税抜) / 550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

600円(税抜) / 660円(税込)

Sweet potato cake - House-made Style

自家製さつまいもケーキ

124kcal [P] 6.1g [F] 2.8g [C] 25.3g

700円(税抜) / 770円(税込)

+ SET MENU 380円(税抜) / 418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
蒸し鶏トッピング(100g)

105kcal [P] 23.3g [F] 1.9g [C] 0.1g
480円(税抜) / 528円(税込)

Fried egg without yolk
目玉ナシ目玉焼き

37kcal [P] 6.3g [F] 1.0g [C] 0.2g
180円(税抜) / 198円(税込)

Fried egg
目玉焼き

100kcal [P] 7.4g [F] 7.2g [C] 0.2g
180円(税抜) / 198円(税込)

Brown rice 152kcal [P] 2.8g [F] 1.0g [C] 34.2g
玄米200gまで **280円**(税抜) / 308円(税込)

White rice 156kcal [P] 2.5g [F] 0.3g [C] 35.6g
白米200gまで **280円**(税抜) / 308円(税込)

Natto 90kcal [P] 7.4g [F] 4.5g [C] 2.4g
納豆 **180円**(税抜) / 198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.

