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







CHICKEN

鶏モモ肉＋サーモン弁当
Grilled Chicken Thigh + Salmon — 2,280円(税込)

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

＋¥300で肉増し *Increased meat volume*

鶏モモ肉弁当
Grilled Chicken Thigh — 1,280円(税込)

		kcal	P	F	C
①塩麹焼き	Salted koji	356kcal	41.1g	10.5g	3.5g
②和風照り焼き	Teriyaki	285kcal	41.5g	10.2g	8.0g
③スタミナガーリック	Stamina garlic	267kcal	40.3g	10.3g	4.9g
④生姜焼き	Ginger	290kcal	41.6g	10.2g	8.9g
⑤ピリ辛ホットグリル	Spicy	284kcal	40.6g	10.6g	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 372kcal P 64.8g F 12.1g C 4.0g — 2,280円(税込)

＋¥300で肉増し *Increased meat volume*

鶏ムネ肉ステーキ弁当
Chicken breast steak 278kcal P 48.1g F 9.0g C 3.7g — 1,280円(税込)

＋¥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 — 1,580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ス＋サーモン弁当
Ribulose steak with spicy miso + Salmon

442kcal P 51.9g F 22.4g C 6.8g — 4,180円(税込)

牛赤身肉のピリ辛味噌漬けリブロース＋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 — 3,800円(税込)

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

444kcal P 46.5g F 24.1g C 8.1g — 3,980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ス弁当
Hamburger steak + Ribulose steak with spicy miso

582kcal P 50.4g F 37.1g C 8.4g — 3,480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 — 3,000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 — 2,280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 — 1,980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 — 3,800円(税込)


極上牛赤身ローストビーフ
Premium Lean Beef 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 皮なし鶏もも肉400g（2種）/牛赤身ローストビーフ200g/麹漬けサーモン/ムネ肉のキムチ和え/卵白/ブロッコリー
Special protein hors d'oeuvre
1,126kcal P 178.1g F 41.1g C 9.4g **8,000円**(税込)

筋肉デラックス ピリ辛牛リブロース150g/塩麹チキン200g/ムネ肉のキムチ和え/卵白/ブロッコリー
Special protein plate 743kcal P 91.8g F 23.1g C 8.5g **5,500円**(税込)

極上牛赤身ローストビーフ
Premium Lean Beef 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 **880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 **1,080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 **1,980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 **550円**(税込)

シェイクドプロテイン バニラ・チョコ・ストロベリー・オレオ・アポロ
Protein Drink *Choose Your Protein Flavor!*
212kcal P 21.6g F 5.8g C 11.0g **880円**(税込)

キャベツ
cabbage 42kcal P 2.6g F 0.4g C 6.8g **500円**(税込)

玄米 新潟県佐渡産コシヒカリを使用しております
Brown Rice 304kcal P 5.6g F 2.0g C 68.4g **500円**(税込)

白米 新潟県佐渡産コシヒカリを使用しております
Rice 312kcal P 5.0g F 0.6g C 71.2g **500円**(税込)

コカ・コーラゼロ(500ml)
Coca cola zero **330円**(税込)

ウーロン茶(500ml)
Oolong Tea **330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・デラックス・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
https://lit.link/kinnikushokudo
レストランのご予約はこちらから

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

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

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

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！