

栄体育館
受付にて

筋肉
食堂

DELI

Kinnikushokudo DELI



弁当の販売始めます

筋肉食堂とは？

六本木や銀座、渋谷に店舗があり、トレーニング愛好者や健康志向の人々に人気のあるレストランで、高タンパク・低カロリーの料理を提供することをコンセプトにしています。

そんな筋肉食堂の「冷凍弁当」を栄体育館でご購入いただけるようになりました！

筋肉食堂
RESTAURANT FOR YOUR BODY

高たんぱく
低カロリー

美味しいヘルシー弁当



たんぱく質
簡単にとれます！

筋肉食堂

1日1食筋肉食堂に置き換えるだけ

1日ご自身の体重×1.5gが摂取目安です

コンビニのお弁当の場合



価格：600円程度
Kcal：800 Kcal
たんぱく質：30g
脂質：27g

カップラーメンの場合



価格：250円程度
Kcal：430 Kcal
たんぱく質：9g
脂質：18g

筋肉食堂なら



価格：600円程度
Kcal：400 Kcal
たんぱく質：39g
脂質：9g

※筋肉食堂メニューの平均値です

カロリー50%OFF
たんぱく質もしっかり！

POINT

- ①アスリート／著名人も通うレストラン発祥
- ②トップアスリートも選ぶ栄養設計！
- ③レストランシェフがこだわり抜いたメニュー
- ④調理も洗い物もゼロ！忙しいあなたの味方
- ⑤国内自社工場で製造！

たんぱく質を
しっかり摂って
カラダを大きく
したい方

バルクアップ^o

¥ 1,080

高タンパク × 白米 × おかず2品で、
ボリューム満点。

A-1

じわっと旨味しみこむ鶏もも肉と
スナッPEndウの塩こうじ焼き



A-2

コク旨鶏もも肉と揚げ茄子の
こだわりほうれん草カレー



美味しい高たんぱく
低カロリー食を
必要としている人へ

筋肉食堂

糖質控えめで
バランスよく
食事を取りたい方

人気
No.1

エブリデイ

¥ 840

高タンパク × 玄米 × おかず3品で、
栄養バランスはばっちり。

B-1

じっくり炒めた玉ねぎのkok深ソース
鶏もも肉のシャリアピン風



B-2

食欲そそる鶏もも肉と
ニンニク芽の香ばし炒め



B-3

香り染み込む
ジューシー鯖の生姜焼き



糖質を制限して
健康的に
ダイエットしたい方

ダイエット

¥ 820

高たんぱく × 低糖質 × おかず3品で、
ダイエット中も“我慢しない”と“キレイにな
る”の両立を叶えます。

C-1

オリジナルスパイスで仕込んだ
鶏もも肉の本格スープカレー



C-2

ヘルシー豆腐ハンバーグと
蕪の濃厚きのこ豆腐ソース



～ 購入方法 ～

お弁当を選んだら、玄関前の冷凍庫から
希望の商品をおとりください

バルクアップ（白米） ➡ Aの棚
エブリデイ（玄米） ➡ Bの棚
ダイエット（おかずのみ） ➡ Cの棚



事務所受付にて料金のお支払い
お支払いが現金のみとなります



持ち帰ってレンジでチン！
栄体育館でお食事の際は、
電子レンジをご利用ください



一般社団法人
三条市スポーツ協会

三条市新堀2113 0256-45-1150

【時間】9：00～21：30 <https://www.sanjotaikyo.jp>