

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

人気
No.1

バルクアップ ¥1,080

高タンパク × 白米 × おかず2品で、
ボリューム満点。

A-1

出汁香る
昆布と蓮根の和風餡かけチキン



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
517 Kcal	45.9 g	12.1 g	58.4 g	4.5 g

A-2

鶏もも肉とたけのこの
シャキシャキピーマン餡掛け



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
607 Kcal	48.9 g	21 g	59.2 g	2.8 g

A-3

やさしい味わい ほくほく鱈と
マッシュポテトのグラタン仕立て



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
377 Kcal	33.4 g	4.5 g	50.9 g	5.7 g

糖質控えめで
バランスよく
食事をとりたい方

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

旨辛 特製ダレで仕込んだ鶏もも肉と
サツマイモのチーズダッカルビ



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
447 Kcal	35 g	12.6 g	49.4 g	3.5 g

B-2

香ばし鶏もも肉のロースト
とろとろチーズマッシュポテト



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
444 Kcal	37.1 g	16.5 g	37.6 g	3.5 g

B-3

特製醤油と味噌で煮込んだ
ジューシー鯖の味噌焼き



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
359 Kcal	22.8 g	16 g	33.6 g	3.9 g

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

てりてりに焼いた鶏もも肉の
生姜焼きと香り引き立つ炙り枝豆



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
232 Kcal	32.8 g	9.2 g	6.5 g	3.2 g

C-2

えび油香る特製醬で仕込んだ
鶏もも肉とカリフラワーのネギチリ煮



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
255 Kcal	31.6 g	11.3 g	8.6 g	3.3 g

C-3

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



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
275 Kcal	32.3 g	13.3 g	8.6 g	3.9 g

C-4

ヘルシー豆腐ハンバーグ
蕪の濃厚きこソース



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
166 Kcal	18.4 g	6.2 g	8.5 g	6.7 g



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>