

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・低カロリーのを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



1食でたんぱく質
40g! ?

カロリー
50%OFF! ?

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

※筋肉食堂が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！

筋肉 食堂 DELI

Kinnikushokudo DELI

たんぱく質を
しっかり摂って
カラダを大きく
したい方

糖質を制限して
健康的に
ダイエットしたい方

糖質控えめで
バランスよく
食事をとりたい方

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
完熟トマトのラタトゥイユと
ローストチキン&とろふわミニオムライス



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
571 Kcal	49.5 g	16.7 g	57.9 g	5.8 g

A-2
特製醤油と味噌で仕込んだ
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
528 Kcal	33.3 g	17.8 g	60.5 g	4.9 g

A-3
濃厚トマトソースととろけるチーズの
ジューシーチキン



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
621 Kcal	49.9 g	17 g	65.6 g	7.6 g

A-4
野菜の旨味たっぷり
肉厚ハンバーグカレー



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
595 Kcal	27 g	20.2 g	73.8 g	6.6 g

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
オリジナルソースで仕込んだ
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-2
しっとり蒸し鶏と
たっぷりきのこの贅沢あんかけ



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
227 Kcal	37.6 g	4.5 g	9.4 g	3.7 g

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
花山椒香る
鶏もも肉と枝豆の麻辣ソース



カロリー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
437 Kcal	36.6 g	16.2 g	37.4 g	3.3 g



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

～ 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

券売機にて料金のお支払い
受付窓口にてチケットをお渡し下さい
※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

お持ち帰り OK