

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<sup>®</sup> ¥1,080

高タンパク × 白米 × おかず2品で、  
ボリューム満点。

**A-1**

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



**A-2**

ごはんがすすむ  
甘辛ペッパーチキン



**A-3**

野菜の旨味たっぷり  
肉厚ハンバーグカレー



糖質控えめで  
バランスよく  
食事をとりたい方

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**

赤ワイン香るきのごデミグラスソースと  
肉厚ビーフハンバーグ



**B-2**

旨辛 特製ダレで仕込んだ鶏モモ肉と  
サツマイモのチーズダッカルビ



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**

風味豊かなアオサ香る  
蒸し鶏ときのこのクリーム仕立て



**C-2**

鶏もも肉ととろけるモッツアレラの  
贅沢ミネストローネ



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

## ～ 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>