




【筋肉食堂DELI】

※イトインは別途カフェで¥280以上の商品購入が必要です。ご購入時にお申し出ください。

◆高たんぱく麺 1食で20g以上のタンパク質を摂ることができます。	熱量、PFC	テイクアウト (TO)	イトイン (EI)																
<p>【PN-01】 豆腐干 上海塩そば</p>  <p>【PN-01】豆腐干 上海塩そば</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">PFC 1食あたり</th> </tr> <tr> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>281</td> <td>21</td> <td>8</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	PFC 1食あたり				カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	281	21	8	22	Kcal	g	g	g	<p>287kcal P:21g F:8g C:22g</p>	¥780	¥795
PFC 1食あたり																			
カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物																
281	21	8	22																
Kcal	g	g	g																
<p>【PN-02】 大豆麺 タコラグーソース</p>  <p>【PN-02】大豆麺 タコラグーソース</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">PFC 1食あたり</th> </tr> <tr> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>273</td> <td>23</td> <td>14</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	PFC 1食あたり				カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	273	23	14	14	Kcal	g	g	g	<p>273kcal P:23g F:14g C:14g</p>	¥840	¥855
PFC 1食あたり																			
カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物																
273	23	14	14																
Kcal	g	g	g																

◆CAFEプレート 玄米ごはん付き PFCバランスが良い高たんぱくお弁当タイプです。	熱量、PFC	テイクアウト (TO)	イトイン (EI)																
<p>【CP-11】 皮なし鶏ももピリ辛味噌焼 (100g)</p>  <p>【CP-11】皮なし鶏ももピリ辛味噌焼 (100g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">PFC 1食あたり</th> </tr> <tr> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>304</td> <td>25</td> <td>7</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	PFC 1食あたり				カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	304	25	7	36	Kcal	g	g	g	<p>304kcal P:25g F:7g C:36g</p>	¥660	¥673
PFC 1食あたり																			
カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物																
304	25	7	36																
Kcal	g	g	g																
<p>【CP-12】 皮なし鶏むね肉ネギ塩ソース (100g)</p>  <p>【CP-12】皮なし鶏むね肉ネギ塩ソース (100g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">PFC 1食あたり</th> </tr> <tr> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>334</td> <td>29</td> <td>7</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	PFC 1食あたり				カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	334	29	7	39	Kcal	g	g	g	<p>334kcal P:29g F:7g C:39g</p>	¥720	¥733
PFC 1食あたり																			
カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物																
334	29	7	39																
Kcal	g	g	g																
<p>【CP-03】 トマトバーグ (80g) &皮なし鶏むね肉西京焼 (50g)</p>  <p>【CP-03】トマトバーグ (80g) &皮なし鶏むね肉西京焼 (50g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">PFC 1食あたり</th> </tr> <tr> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>464</td> <td>41</td> <td>17</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	PFC 1食あたり				カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	464	41	17	36	Kcal	g	g	g	<p>464kcal P:41g F:17g C:36g</p>	¥900	¥917
PFC 1食あたり																			
カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物																
464	41	17	36																
Kcal	g	g	g																