

GRAND MENU



美味しくボディメイク



RESTAURANT&GYM
OPTIMUM EATS



健康的な生活を送りたい方、
ボディメイク中の方に食べて欲しい。
栄養バランスにこだわった、
罪悪感なしのカラダが喜ぶ
「最適な食事 optimum eats」を
お楽しみください。

 **RESTAURANT & GYM**
OPTIMUM EATS

SALAD

サラダ

15種類の食材で不足しがちな食物繊維がしっかり摂れます。
お一人様でのお食事としてもおすすめです。

Salad of fresh vegetables

フレッシュ野菜の山盛り

サニーレタス / グリーンリーフ / 水菜 / ズッキーニ
紅芯大根 / トマト / コーン / ブロccoli
アボカド / パプリカ / オリーブ / ひよこ豆 / 大根

Vegan

・**ヴィーガン** ¥1,380
230kcal : タンパク質 10.2g : 脂質 14.8g : 炭水化物 20.8g

Chicken & Mushroom

・**チキンとキノコ** ¥1,580
241kcal : タンパク質 21.4g : 脂質 11.4g : 炭水化物 19.8g

Roast beef & Egg

・**ローストビーフと温玉** ¥1,830
256kcal : タンパク質 21.4g : 脂質 14.2g : 炭水化物 16.9g



フレッシュ野菜の山盛りサラダ / ローストビーフと温玉

選べるノンオイルドレッシング

岩塩 & レモン / 和風 / 青じそ / ごま



ヴィーガンプレート

<3種のおばんざい付き>

VEGAN

ヴィーガン

植物性の食材だけで調理しています。カラダをリセットしたいときにも!

Vegan plate

・**ヴィーガンプレート** ¥1,480

480kcal : タンパク質 18.6g : 脂質 21.1g : 炭水化物 57.7g

- ・ひよこ豆のコロッケ
- ・おばんざい3種
- ・車麩フライ
- ・サルサソース
- ・大豆ミート炒め物

Coconut curry

・**大豆ミートのココナッツカレー<サラダ付>** ¥1,480

510kcal : タンパク質 32.5g : 脂質 16.3g : 炭水化物 66.8g

Taco rice

・**サラダみたいなタコライス<スープ付>** ¥1,480

396kcal : タンパク質 15.7g : 脂質 10.9g : 炭水化物 64.3g

LUNCH SET

ランチセット 無料

11:00~15:00

『サラダ Salad』・『玄米 Brown rice』

『パン Bread』・『スープ Soup』

のうち2品無料で選べます。

2 items Free

※¥1,000以上のお料理が対象となります。

DINNER SET

ディナーセット ¥480

15:00~L.O.迄

『サラダ Salad』・『スープ Soup』

『玄米 or パン Brown rice or Bread』

の3品セットです。

玄米 Brown rice ¥200
177kcal : タンパク質 3.2g : 脂質 1.1g : 炭水化物 40g

パン Bread ¥200
142kcal : タンパク質 6.9g : 脂質 3.8g : 炭水化物 15g

スープ Soup ¥200
20kcal : タンパク質 1.7g : 脂質 0.2g : 炭水化物 4.1g

ミニサラダ Salad ¥200
9kcal : タンパク質 0.5g : 脂質 2.1g : 炭水化物 0.1g

※仕入の状況により食材は変更になる場合がございます。※表示価格は税込です。



絶品低温ローストビーフ ごぼうのソース
<3種のおばんざい付き>

ROAST ロースト

Roast chicken

塩麴やわらかローストチキン ¥1,540

212kcal : タンパク質 31.5g : 脂質 5.4g : 炭水化物 12.2g

Roast lamb

クミン香るローストラム ¥1,870

249kcal : タンパク質 30.2g : 脂質 10.5g : 炭水化物 11.9g

Roast beef

絶品低温ローストビーフ ごぼうのソース ¥1,980

283kcal : タンパク質 30.1g : 脂質 19.1g : 炭水化物 15.6g

LAMB ラム肉

美味しいだけじゃない!

脂肪燃焼のサポートや基礎代謝向上といった
ダイエット効果も期待できるボディメイク中に
ぴったりなお肉です。

Lamb chop

こんがり焼き上げたスパイシーラムチョップ

【1本】426kcal : タンパク質 21.1g : 脂質 34.1g : 炭水化物 12.4g

【2本】772kcal : タンパク質 39.9g : 脂質 65.2g : 炭水化物 12.9g

1 piece

1本 / ¥1,580

2 piece

2本 / ¥2,680

Lamb hamburg steak

ラム100% ハンバーグ 〈250g〉 ¥1,780

547kcal : タンパク質 44.9g : 脂質 34.4g : 炭水化物 21.0g



こんがり焼き上げたスパイシーラムチョップ

<3種のおばんざい付き>

SIDE 単品

Obanzai

おばんざい盛り合わせ

【3種】72.5kcal : タンパク質 1.6g : 脂質 3.0g : 炭水化物 10.5g

【5種】120kcal : タンパク質 2.6g : 脂質 5.0g : 炭水化物 17.5g

3種 / ¥930 5種 / ¥1,460

Falafel 2 pieces

さくさくひよこ豆のコロッケ 2個 ¥580

248kcal : タンパク質 6.8g : 脂質 17.2g : 炭水化物 19.8g

Fried wheat bran

車麩の揚げ焼きフライ ¥480

126kcal : タンパク質 4.5g : 脂質 5.0g : 炭水化物 15.5g

Omelette

たんぱく質が摂れる焼きオムレツ ¥480

201kcal : タンパク質 14.3g : 脂質 12.8g : 炭水化物 8.6g

SOUP

スープ

単品でも
満足できる
ボリューム

ごろごろ野菜をたっぷり煮込んで作ったスープです。
オートミールを入れて軽めのお食事としても。

食べる野菜スープ

Ginger

・デトックス生姜

¥890

60kcal : タンパク質 5.1g : 脂質 0.5g : 炭水化物 12.2g

Corn potage

・ことことポタージュ

¥890

103kcal : タンパク質 4.1g : 脂質 1.3g : 炭水化物 22.5g

オートミール Oatmeal プラス ¥200

37kcal : タンパク質 1.6g : 脂質 0.6g : 炭水化物 7.2g



STEAK & GRILL

ステーキ & グリル



たんぱく質をしっかり摂りたいときはこれ!
3種類のお肉が一度に楽しめる
肉盛りはシェアも◎

Assorted meat
(lamb chop/chicken steak/beef steak)

肉盛りスペシャル<300g>

1名様でも!
2名様でも!

¥4,200

【ラムチョップ、チキンステーキ、ビーフステーキ】

721kcal : タンパク質 77.7g : 脂質 42.6g : 炭水化物 13.3g



肉盛りスペシャル<300g>
<3種のおばんざい付き>

Chicken steak

クレソンたっぷりチキンステーキ ¥1,650

285kcal : タンパク質 38.2g : 脂質 9.9g : 炭水化物 12g

Beef steak

ヘルシー赤身のビーフステーキ ¥2,570

329kcal : タンパク質 35.2g : 脂質 16.4g : 炭水化物 12.6g

Swordfish grill

かじきのグリル ガツンとガーリック ¥1,540

311kcal : タンパク質 23.5g : 脂質 14.9g : 炭水化物 23.1g

Salmon grill

サーモングリル ヨーグルトタルタル ¥1,540

375 kcal : タンパク質 33g : 脂質 18.8g : 炭水化物 21.4g



サーモングリルヨーグルトタルタル
<3種のおばんざい付き>



ヘルシー赤身のビーフステーキ
<3種のおばんざい付き>

LUNCH SET

ランチセット 無料

11:00~15:00

『サラダ Salad』・『玄米 Brown rice』

『パン Bread』・『スープ Soup』

のうち2品無料で選べます。

2 items
Free

※¥1,000 以上のお料理が対象となります。

DINNER SET

ディナーセット ¥480

15:00~L.O.迄

『サラダ Salad』・『スープ Soup』

『玄米 or パン Brown rice or Bread』

の3品セットです。

玄米

Brown rice

¥200

177kcal : タンパク質 3.2g : 脂質 1.1g : 炭水化物 40g

パン

Bread

¥200

142kcal : タンパク質 6.9g : 脂質 3.8g : 炭水化物 15g

スープ

Soup

¥200

20kcal : タンパク質 1.7g : 脂質 0.2g : 炭水化物 4.1g

ミニサラダ

Salad

¥200

9kcal : タンパク質 0.5g : 脂質 2.1g : 炭水化物 0.1g

※仕入の状況により食材は変更になる場合がございます。※表示価格は税込です。