

GLORIOUS CHAIN CAFÉ x GOLD'S GYM “MUSCLE MEAL”

初心者からアスリートまで幅広い層に支持されているフィットネスクラブ「ゴールドジム」とのコラボレーションが実現！
現役ボディビルダー監修によるマッスルミールと名付けられた筋トレ効果をあげるメニューがラインナップ。



大山鶏むね肉、アボカド、エビ、キドニービーンズの コブサラダ (535.3 kcal) ¥1,490

栄養バランスの取れたグロリアスチェーンカフェで人気のサラダにジューシーな鶏むね肉のソテーと植物性タンパク質を含むキドニービーンズを追加。ドレッシング別添え。

	タンパク質	脂質	糖質
コブサラダ	53.17g	21.1g	2.8g



ハーブチキン220gと季節野菜のグリル (480.9 kcal) ¥1,320 +ハーブチキン80g (108.7 kcal) ¥240

ハーブ、ニンニク、マスタードでマリネしたグロリアスチェーンカフェ定番のグリルチキン。ブロッコリー、トマト、ジャガイモ、ヤングコーン、もやしなどのグリル野菜を添えて。

付け合わせの野菜は追加注文が可能です。

追加野菜 (36.5 kcal) +¥300

	タンパク質	脂質	糖質
ハーブチキン220g	62.62g	13.2g	4.4g
+ハーブチキン80g	22.43g	3.2g	0.4g
追加野菜	0.35g	0g	1.6g



US産オーロラビーフの鉄板ステーキ200g (555.6 kcal) ¥1,820

+オーロラビーフ200g (360 kcal) ¥1,300

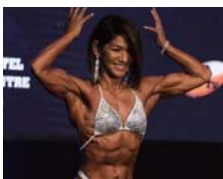
旨味の濃い肩ロースを使用。ブロッコリー、トマト、ジャガイモ、ヤングコーン、もやしなどのグリル野菜を添えて。

付け合わせの野菜は追加注文が可能です。

追加野菜 (36.5 kcal) +¥300

	タンパク質	脂質	糖質
オーロラビーフ200g	42.1g	23.5g	2.5g
+オーロラビーフ200g	39.4g	19g	0g
追加野菜	0.35g	0g	1.6g

※ご注文ごとに調理するためカロリー・成分数値は概算となります。



澤田めぐみトレーナー

本メニューの監修をしてくれたのはゴールドジム所属の女性ボディビルダーの澤田めぐみトレーナー。

数多くの大会で優勝を重ねた今注目の女性ボディビルダーのひとりです。マッスルミールは筋肉だけでなく、ダイエットや体形維持、美容や健康に興味がある方にもおすすめ。ヘルシーでボリュームのあるマッスルミールをこの機会にぜひ体験してみてください。

All Menu With Drink

(全てのメニューに下記ドリンクが付きます)

コーヒー(H/C) / 紅茶(H/C) / ジンジャーエール / コカ・コーラ / コカ・コーラゼロ /

Coffee (Hot / Iced) / Tea (ice / hot) / Ginger ale / Coke / Coke zero

LUNCH MENU

11:30 - 15:00

THIS WEEK'S LUNCH

Curry of the week ¥980

今週のカレー

Plate of the week ¥1,080

今週のプレート

Chef's Plate 1,280

シェフズプレート

HAMBURGER & SANDWICH



BLT Cheese Burger w/ Fries ¥1,250

BLT(ベーコン、レタス、トマト)チーズバーガー w/フレンチフライ

PLATE & RICE



"Omu" Rice ¥1,080

ハッシュドビーフのオムライス



French Dip Sandwich ¥1,200

フレンチディップサンド



Classical Taco rice ¥1,080

クラシックタコライス

Eggs Benedict w/ Salad & Fries ¥1,250

自家製ロースハムのエッグベネディクト

All Menu With Drink

(全てのメニューに下記ドリンクが付きます)

コーヒー(H/C) / 紅茶(H/C) / ジンジャーエール / コカ・コーラ / コカ・コーラゼロ /

Coffee (Hot / Iced) / Tea (ice / hot) / Ginger ale / Coke / Coke zero